

## 自衛隊札幌病院ラーメン部門

### 「札幌肉野菜味噌ラーメン」

～ 肉と野菜のバランスのとれた健康ラーメン ～

#### PRポイント

旭川の醤油、函館の塩とともに「北海道三大ラーメン」の一つとして愛される「札幌味噌ラーメン」をテーマに作成したレシピです。味噌ラーメンの素は地元企業のものを使用しています。

#### 栄養ポイント

野菜に含まれる食物繊維は、体の中の塩分を吸着する働きがあり、一緒に体外へ排出する働きがあります。野菜はシャキシャキが美味しいので、炒め過ぎないように工夫しています。

**材料 1人分**(462kcal、塩分3.2g)

#### 【札幌肉野菜味噌ラーメン】

ラーメン	1玉
豚肉薄切り肉	30g
もやし	60g
人 参	20g
冷凍コーン	30g
胡麻油	2g
こしょう	0.03g
味噌ラーメンの素	20g
豚骨	20g
鶏骨	20g

## 札幌肉野菜味噌ラーメンレシピ



#### 作り方

#### 【肉野菜炒め】

- 1 豚肉は一口大、人参は短冊切りにします。
- 2 胡麻油(半量)で豚肉を炒め、色が変わったら一度取り出し、残りの胡麻油を入れもやし、人参、コーンを炒め、野菜に火が通ったら豚肉を戻し、こしょうで味を整えます。

#### 【スープ】

- 1 豚骨と鶏骨を水から煮だし、一度沸騰させてから弱火で約1時間、アクを取りながらスープを取ります。
- 2 味噌ラーメンの素とスープを合わせます。

#### 【完成】

ラーメンの玉は規定時間ゆて上げ、よく湯切りをし、スープを入れ、炒めた肉野菜を入れてできあがり。