

川内駐屯地(ラーメン)

「かつおラーメン」

～ぶえんかつおを使用したアレンジ料理～

PRポイント

鹿児島島の方言「ぶえん」かつおを使用したラーメンです。(ぶえんとは、無塩の意味で生魚を指します。)

ぶえんかつおと塩ベースの温かいスープお好みてわさびを添えると格別の「かつおラーメン」が出来上がります。

栄養ポイント

脳の活性化や血液サラサラ効果のDHAやEPA、ビタミンや蛋白質、肝機能を高めるタウリンが含まれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ラーメン玉	1玉
刺身用かつお	50g (醤油づけにする)
メンマ	20g
木くらげ	2g (ごま油等で味付け)
糸切唐辛子	1g
小葱	10g
中華だしの素(鶏ガラスープの素でも可)	適量
塩ラーメンの素	適量
わさび	適量

かつおラーメンレシピ



作り方

- 1 刺身用かつおはスライスし、10分程度醤油だれに漬けておく。
- 2 木くらげは水戻しし、ゴマ油で炒める。
- 3 塩スープを作ります。その際、中華だしの素を加えると旨味がアップします。
- 4 ラーメンの上に具材を盛り付けし、熱いスープをかけます。
- 5 わさびはお好みでご利用下さい。