

標津分屯地 ラーメン

「ロースーめん」

～ カラフルな色で目も舌もウッキウキ♪ ～

PRポイント

醤油ラーメンの上に青椒牛肉絲をのせた、見た目もカラフルで食欲をそそる一杯です♪

栄養ポイント

ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、油と一緒にとることによってβ-カロテン、ビタミンEの吸収率が高まります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

冷凍ラーメン:1玉

・牛もも肉:60g

・青ピーマン24g、赤ピーマン14g

・たけのこ水煮40g、長葱5g

・おろし生姜、おろしにんにく:適量

・清酒、醤油、片栗粉、上白糖:適量

・オイスターソース:適量

【スープ】・鶏ガラ、昆布:適量

・無塩ガラスープ:10g

・醤油ラーメンの素、醤油:適量

ロースーめんレシピ



作り方

- 1 鶏ガラ、昆布でだしをとり、無塩ガラスープ・醤油ラーメンの素・醤油で味を調整し、スープを作る。
- 2 牛もも肉は清酒・醤油・おろし生姜で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 3 ごま油で牛もも肉、たけのこ、ピーマン・長葱を順に炒め、おろし生姜・おろしにんにく・オイスターソース・上白糖・醤油・清酒で味を整え、片栗粉でかためにとろみをつける。
- 4 麺を茹で、器に盛る。
スープと3を盛りつけて完成！！