

## 島松駐屯地 ラーメン

### 「まるやか塩ラーメン」

～ 北海道の寒い冬、頑張っている隊員の皆様  
ほっと温まり任務への活力となる1品です～

#### PRポイント

うま味とコクがある口当たりなめらかなスープに  
相性バツグンな白菜、カラフルなパプリカさらに  
ローストビーフをドーンとトッピング!!  
さらにさらに背油と玉ねぎを炒めて作った特製油  
でやさしい甘みとコクをプラス!

#### 栄養ポイント

低カロリー・低脂質、高たんぱくのローストビーフと  
ビタミンCと食物繊維が多く含む白菜の組み合わせ  
は生活習慣病予防効果がありますよ～(^^)／

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

【まるやか塩ラーメン】

白菜	148.9g	小葱	10g
赤パプリカ	10g	十五分湯	30g
黄パプリカ	10g	塩ラーメンスープ	28g
味付メンマ	30g	ベシャメルルウ	20g
塩こしょう	0.5g	牛乳	10g
サラダ油	1g	おろしにんにく	3g
ローストビーフ	75g	おろし生姜	3g
玉葱	50g	粉山椒	0.3g
豚背油	30g	くず野菜	

## まるやか塩ラーメンレシピ



#### 作り方

- 白菜は1cmの細切り、赤・黄パプリカは千切り。サラダ油で炒め、塩こしょうで味つけ!!
- 玉ねぎをみじん切り、豚背油でかるく炒める。  
※スープにコクと甘みがプラスされます♡
- 十五分湯とクズ野菜(総量10として7:3  
目安)をそれぞれ煮だし、野菜だしはしっかりと  
濾したのち合わせてね☆彡
- 「3」に塩ラーメンスープ・にんにく・生姜と温  
めた牛乳で溶いたベシャメルルウを加え、最後に  
粉山椒!(粉山椒は入れすぎに注意してね)
- 器に麺 → 「2」→ 「1」→ 味付メンマ  
→ ローストビーフ→ スープ→ 小ねぎ✪  
♪ ～是非ご賞味下さい～♪