

信太山駐屯地おすすめラーメン

「五目あんかけラーメン」

～ 信太山オリジナルの五目あんかけラーメン～

PRポイント

寒い時期は体もあたたまり、麺類大好きな隊員にも大好評！！

栄養ポイント

野菜類・魚類もたっぷり食べることのできるラーメン

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

皮むきいか	30g
冷凍むきえび	30g
人参	30g
白菜	80g
チンゲン菜	60g
紅かまぼこ	10g
ごま油	2g
塩・胡椒	適量
てんぷん	5g
淡口醤油	5g
醤油ラーメンのスープ	30g
中華スープの素	3g
冷凍ラーメン	1個

* 醤油ラーメンスープはメーカーにより希釈が異なります。

五目あんかけラーメンレシピ



作り方

- 1 野菜類、魚類、紅かまぼこは、ごま油で炒め、塩胡椒をする。
- 2 ラーメンスープを作る。
- 3 ラーメンスープに、てんぷんを入れてとろみをつける。

※ 野菜、魚類の具材にとろみをつける方法もありますが、今回はスープにとろみをつけて提供しました。