

# 白老駐屯地ラーメングルメ

## 「ワカメカレーラーメン」

～ 当駐屯地大人気献立！太平洋からそしてホロホロ山から寒風吹きすさぶ駐屯地でも熱々のカレーラーメンで心も体もぽかぽか～

### PRポイント

北海道東胆振「元祖 カレーラーメン」を駐屯地アレンジで提供しています。ワカメとカレーって合うの？全然合います！

### 栄養ポイント

カレーの糖質はエネルギーを作り出す栄養素を豊富に含み、食欲を増進させる効果が期待できます。また、ワカメは低カロリーで食物繊維が豊富なうえ、そのアルギン酸は、整腸作用やコレステロールを低下させる働きがあります。

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

### 【ワカメカレーラーメン】

冷凍ラーメン	1個		
豚ばら肉ブロック	50g		
(A みりん 4g、醤油 7g、根生姜 1g)			
もやし	60g	カレーフレーク	16g
乾燥ワカメ	5g	ごま油	1g
長ねぎ	30g	おろしにんにく	1g
豚骨	10g	醤油ラーメン素	25g
冷凍ガラ十五分湯	10g	めんつゆ	1g
ジャワフレーク	16g	てん粉	3.5g

# ワカメカレーラーメンレシピ



## 作り方

- 1 豚ばら肉を炒めAの調味料を入れ煮込み、チャーシューを作ります。
- 2 ワカメを水で戻し、もやしをボイルして、長葱を小口に切ります。
- 3 豚骨、冷凍ガラで出汁を取り、その他の調味料で味を調えて、てん粉でとろみをつけます。

＊お好みでガラムマサラを加えると、スパイシー感が増します。💕