

静内駐屯地 ラーメン部門

【パーコー麺】

～ 人気メニューを合わせちゃいました ～

PRポイント

静内駐屯地、部隊希望献立てリクエストがある
高評価の人気メニューです！

厚さ1cmオーバーのサクサクとんかつ、ラーメン、
カレーの人気メニューが融合したボリューム・
食べ応え満点の一品！

男性・女性、年齢問わずぜひ挑戦し、
最後のメまで楽しんでください(*'▽')

栄養ポイント

豚肉には**ビタミンB1**が多く含まれています。**ビ
タミンB1**の働きとして糖質をエネルギーにするた
めに必要な栄養素で**疲労回復**や**脳の働きを正常
に保つ**働きがあります！

～材料 1人分(自衛隊員の分量です)～

●ラーメンの麺 1人前

【トッピング】

| | |
|--------|-------|
| 豚ロース切身 | 1枚 |
| 小麦粉 | 15g程度 |
| 卵(溶き卵) | 1個 |
| パン粉 | 20g程度 |
| 食用油 | 適量 |
| 卵(ゆて卵) | 1/2個 |
| もやし | 50g |
| 味付きメンマ | 15g |

長葱(小口切)20g

【スープ】

| | |
|----------|-----|
| 豚骨 | 40g |
| 鶏ガラ | 20g |
| チキンガラスープ | 10g |
| バーモンドカレー | 20g |
| こくまるカレー | 20g |
| みそラーメンの素 | 40g |

パーコー麺のレシピ



～作り方～

【トッピング】

1. 豚ロース切身に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、約170℃の油で揚げる
2. 卵はゆて卵に、もやしは軽くゆて、長葱は小口切りにする

【スープ】

1. 豚骨と鶏ガスを煮込んで出汁をとる
2. とった出汁にチキンガラスープ、バーモンドカレー、こくまるカレー、みそラーメンの素をお好みの味加減に調整する。

【パーコー麺】

1. ラーメンをゆてる
2. ゆてたラーメンを器に盛り付け、スープをいれる
3. とんかつ、ゆて卵、もやし、味付きメンマ、長葱をトッピングして完成♪

★ 今回はカレースープですが、お好きな味にアレンジしてみてください ★