

竹松駐屯地 ラーメン

「長崎ちゃんぽん」

～ 長崎郷土料理「長崎ちゃんぽん」～レシピ

PRポイント

中国の福建料理に影響を受けた長崎が生み出した日中混合の庶民の味です。

栄養ポイント

野菜がたっぷり摂れる料理で、食物繊維の効果により食後の血糖値の上昇が抑えられます。
肉・魚が多く、免疫機能向上に効果的です。

材料 1人分（自衛隊員の分量です。）

【長崎ちゃんぽん】

ちゃんぽん麺	170g	むきえび	20g
豚もも肉	20g	イカリング	20g
人参	15g	あさりむき身	10g
キャベツ	60g		
玉葱	30g		
もやし	40g		
はんぺん	10g		
ベビーホタテ貝	20g		
千切りきくらげ	1.5g		

【ちゃんぽんスープ】

ちゃんぽんスープの素	25g	豚骨	20g
中華スープの素	4g	食塩	0.3g
洋胡椒	0.1g	牛乳	10g

長崎ちゃんぽんレシピ



作り方

- 1 冷凍の海鮮類（ベビーホタテ貝、むきえび、イカリング）は解凍し、豚骨でだしをとっておきます。
- 2 キャベツは一口大、人参・はんぺんは薄い短冊切り、玉葱は2～3cmにカットします。
- 3 豚もも肉は約3cmにカットします。
- 4 鍋を中火に熱し、ラードで豚もも肉や海鮮類を炒めます。
- 5 色が変わってきたら、キャベツ・人参・はんぺん・玉葱・もやし・きくらげを加えて炒め、中火のまま煮込みます。
- 6 牛乳を加え、豚骨でとっただし、ちゃんぽんスープの素、中華スープの素を入れ塩・洋胡椒で味を調えます。
- 7 鍋にお湯を沸騰させ、ちゃんぽん麺をゆで、湯切りし、器に麺と具材を盛り、ちゃんぽんスープをかけたら
はい完成(◡◡◡)。◇♡