

## 徳島駐屯地 ラーメン

### 「徳島ラーメン」

～駐屯地でも大人気！徳島ご当地ラーメン～

#### PRポイント

おうちで駐屯地メニュー！ご当地グルメ「徳島ラーメン」のお手軽再現レシピです。徳島ラーメンのトッピングの特徴は、豚バラ肉の甘辛煮と生卵。豚骨醤油ベースの濃厚な味付けですが、卵を落とすことでまろやかな味わいに…。味の変化を楽しむ二度美味しいラーメンです。

#### 栄養ポイント

玉子も豚肉も良質なたんぱく質が豊富な食材です。また、豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ疲労回復や滋養強壮に効果的です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ラーメン用中華麺	1玉	} (A)スープ
豚骨醤油ラーメンスープ(市販)1人分		
複合化学調味料(味の素など)	0.1g	
おろしにんにく	2.5g	
豚バラ薄切り	60g	} (B)豚バラの甘辛煮(徳島ラーメンの特徴的なトッピングです)
濃口醤油	10g	
おろし生姜	0.5g	
三温糖(または上白糖)	1g	
本みりん	7g	
料理酒	7g	
もやし	50g	
味付メンマ	25g	
生たまご(鶏卵)または温泉卵	1個	
青葱(小口切)	適量	

トッピング

## 徳島ラーメン



#### 作り方

- 1 トッピング用  
(B)豚バラの甘辛煮をつくり、もやしは茹でておく。
- 2 (A)スープの材料と規定量の水を加えて加熱する。
- 3 麺を茹でて、皿に盛り、トッピング(豚バラ甘辛煮、もやし、味付メンマ、青ねぎ)をのせる。
- 4 熱々のスープをかけ、仕上げに卵を落とす。



← 温泉卵もGood♪