

山口駐屯地 ラーメン

「スープカレーラーメン」

～ 北海道グルメ「スープカレー」アレンジレシピ～

PRポイント

山口駐屯地では、雑誌「MAMOR」に掲載している全国自衛隊隊員食堂の献立を「MAMOR飯」として月に1度提供しています。こちらはその献立のひとつで、「定番のラーメンとは一味違いカレーとラーメンの組み合わせが斬新だ」と好評です。

栄養ポイント

野菜をたっぷりトッピングして、スープや麺と一緒に食べることができます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺	1玉	鶏肉	60g
<スープ>		サラダ油	適量
たまねぎ	30g	じゃがいも	40g
サラダ油	少々	にんじん	25g
水	150cc	れんこん	25g
トマト缶	15g	揚げ油	適量
トマトケチャップ	5g	ゆて卵	1個
カレールー	5g	水菜	12g
A		顆粒鶏ガラスープ	小さじ1
		顆粒コンソメスープ	小さじ1/2
		おろし生姜	小さじ1
		おろしにんにく	小さじ1/2
B		カレー粉	小さじ1/2
		ガラムマサラ	小さじ1/4
		レモン果汁	少々

スープカレーラーメンレシピ



作り方

- 1 鶏肉を一口サイズに切り、焼く。
- 2 じゃがいも・にんじん・れんこんは乱切りにして、揚げる。
- 3 ゆて卵は半分、水菜は3cmに切る。
- 4 スープを作る。玉ねぎをみじん切りにしてサラダ油でじっくり炒める。水を入れ、トマト缶を加えて沸かす。アクをとり、Aを加えてよく混ぜる。さらにBを加え混ぜる。
- 5 中華麺を茹でて、湯を切って器に盛り、4のスープを注ぐ。
- 6 鶏肉・揚げた野菜・ゆて卵を彩り良く盛り、水菜をのせる。

※ トッピングの野菜は、季節によって旬のものに変えてオッケー☆^d(´▽`)ノ