

米子駐屯地 ラーメン

「牛骨ラーメン」

～ 鳥取中西部のご当地B級グルメ ～

PRポイント

牛骨ベースのラーメンは鳥取が発祥!!
あっさりしているながら、牛脂独特の甘みと香ばしさでクセになる美味しさです。

栄養ポイント

卵やチャーシューをトッピングして、たんぱく質やビタミンB1などの栄養素をしっかり補給しています。野菜をたくさん食べてもらいたいのでもやし、ネギも多めです。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

冷凍中華麺	1個
卵	1/2個
もやし	35g
チャーシュー	2枚
味付メンマ	20g
牛骨スープ	50g
醤油ラーメンスープ	10g
コショウ	少々
青ねぎ	15g

※牛骨スープは冷凍の液体です。

牛骨ラーメンレシピ



作り方

- 1 ゆて卵を作り1/2カットする。
- 2 もやしは茹でる。
- 3 牛骨スープ、醤油ラーメンスープ、水を鍋で沸かし、コショウを少々入れラーメンスープを作る。

※ラーメンスープは熱々!!

【盛付】

- 4 ラーメン丼に茹でた麺を入れ、チャーシュー、茹で卵、メンマ、もやしをトッピングしてスープを注ぐ。
青ねぎはお好みで!!