

湯布院駐屯地(ラーメン)

「地鶏ラーメン」

～湯布院駐屯地オリジナルメニュー～

PRポイント

大分県のおとなり「宮崎県」の名物「鶏ももの炭火焼き」を取り入れたラーメンです。この地鶏と塩スープが絶妙にマッチした一品です。食べる前に大分県の「カボス」を絞って入れることでさっぱり系のラーメンに変身します！

栄養ポイント

鶏肉は、良質なたんぱく質を含み、低カロリーです。たんぱく質が不足すると肌トラブルが増えたり、筋肉量が低下し、骨折やけがをしやすくなるとも言われています。また、人間の体内ではつくることのできない「必須アミノ酸」も含んでいます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

冷凍中華麺	200g
豚骨	8g
鶏がら	8g
煮干し	2g
塩ラーメンスープ	25g
半熟煮卵	1個
地鶏炭火焼	50g
白葱	15g
カボス	15g

地鶏ラーメンレシピ



作り方

- 1 豚骨、鶏肉がらでスープをとる
- 2 煮干しを入れる(短時間で取り出す)
- 3 市販の塩ラーメンスープを加え、味を整える
- 4 冷凍中華麺を温め、スープを加え、半熟煮卵(温泉卵可)、地鶏炭火焼、白葱をトッピングする。
- 5 最後にお好みでカボスを絞って入れる

*カボスの代わりに「すだち」「しモン」でも可