

## 秋田駐屯地ラーメン特集

### 「みそカレー牛乳ラーメン」

～ お隣青森県のご当地ラーメンにチャレンジ～

#### PRポイント

北国の人は、コクのある濃厚な味噌ラーメンが大好き♡その味噌ラーメンにカレー、牛乳を入れ、スパイス感とまろやかさをプラス

#### 栄養ポイント

香辛料（カレー粉）による発汗作用で身体ポッカポカ！さらに牛乳をたくさん入れるとカルシウムも補えるよ！

#### 材料 1人分（自衛隊員の分量です）

中華生麺	1玉	もやし	70g
味付チャーシュー	40g	メンマ	20g
スイートコーン	15g	長ネギ	15g
人参	10g	サラダ油	適量

#### 【スープ】

鶏ガラパック 適量

みそラーメンスープの素 1人分

牛乳50cc

カレー粉 小さじ1程度

## みそカレー牛乳ラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 深めのフライパンに油を熱し、もやしと人参を軽く炒める。鶏ガラスープで割ったみそラーメンスープを約300cc入れる。（牛乳が入る分少し濃い味にする）
- 2 次にカレー粉、牛乳50ccを入れ沸騰させる。
- 3 麺が茹で上がったなら、2をかけ、チャーシュー、メンマ、ねぎ、コーンを盛り付け完成

🌿 味噌、カレー、牛乳の黄金比率はお好みで見つけてね 🍜