

## 秋田駐屯地ラーメン特集

### 「海鮮あんかけラーメン」

～ これからの寒い季節にぴったり ～

#### PRポイント

エビ、カニと相性の良いチンゲン菜を入れた「あん」をあっさり塩ラーメンにたっぷりのせて召し上がれ🍜

#### 栄養ポイント

注目食材はチンゲン菜！抗酸化性が強く、発ガン抑制作用があるβ-カロテンが豊富！

#### 材料 1人分（自衛隊員の分量です）

ラーメン	1玉	むきえび	40g
むらさきいか切身	40g	チンゲン菜	60g
筍水煮	30g	人参	20g
干し椎茸	1g	サラダ油	適量
中華炒め調味料	適量	水溶き片栗粉	適量

#### 【スープ】

鶏がらだしスープ	360cc
塩ラーメンスープ	30g

## 海鮮あんかけラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 鍋に油を熱し、最初にエビとイカを炒め、次に野菜を入れ火が通ったら中華炒め調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 2 麺を茹で、スープを注ぎ、1のあんをかけて完成

♡やさしい味で身も心も温まる一杯です♡