

八戸駐屯地ラーメン特集

「みそラーメン」

～ 定番だけど何度も食べたくなる1杯～

PRポイント

ラーメンは人気メニューですが、その中でも味噌ラーメンは人気が高く青森の寒～い冬にピッタリの一品です。にんにくや生姜で身体もポカポカになりますよ(^^)

栄養ポイント

八戸駐屯地の味噌ラーメンは野菜が180gとたっぷりて1日に必要な野菜の1/2を摂取できます!!

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺	200g	【ラーメンスープ👉】	
豚肩スライス	30g	豚ガラミンチ	20g
ニラ	10g	鶏ガラ	20g
玉ねぎ	40g	おろしにんにく	1g
もやし	10g	おろし生姜	1g
人参	10g	味噌ラーメンスープ	45g
キャベツ	50g	胡麻油	0.5g
スイートコーン	10g	複合調味料	0.2g
サラダ油	1g	【トッピング】	
塩・コショウ	適量	長葱・白ごま	適量

みそラーメンレシピ



野菜たっぷり
で女性隊員も
笑顔😊

作り方

- 1 豚ガラと鶏ガラでダシをとり、味噌ラーメンスープ・おろしにんにく・生姜・胡麻油等で味を調える。
- 2 サラダ油を熱し、豚肩スライスからスイートコーンを炒め、塩・コショウで味を調える。(食感の残るようにシャキッと炒めましょう)
- 3 2に1のスープを少し加え、味馴染みをよくする。
- 4 丼にスープを注ぎ、茹でた麺を入れる。上に3の野菜炒めをのせて完成♡

👉食べる前に長葱・白ごまをトッピングして熱いうちに食べましょう～👉