

福島駐屯地ラーメン特集

「福ちゃんラーメン（塩味）」

～駐屯地の名物ラーメン～

PRポイント

福島駐屯地ならではの名物献立を作りたいと考え、隊員から人気の「ラーメン」を題材に、隊員と一緒に作り上げました。「福ちゃん」の可愛さいっぱいのネーミングは隊員から募集して命名。大きな手作りチャーシューは、地元の喜多方ラーメンにも負けない美味しさです。

栄養ポイント

豚骨、鶏ガラ、野菜から丁寧にとっただしはコラーゲンたっぷり。手作りチャーシューや煮卵で良質なタンパク質もしっかり補給して、訓練に励む隊員の身体を支える一杯です。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

ラーメン	1玉	【スープ】	
メンマ	20g	鶏がらパック	18g
ラーメンのり	1g	豚がらパック	8g
なると	15g	人参、生姜	
万能ネギ	10g	にんにく	適量
【煮卵】		みりん	10g
卵	1個	味の素	0.2g
みりん	10g	塩ラーメンスープ	40g
醤油	10g	塩	0.5g
【チャーシュー】		こしょう	0.1g
豚バラ			
ブロック	50g		
料理酒	2g		
醤油	5g		
みりん	3g		
砂糖	5g		
長ネギ	適量		

福ちゃんラーメンレシピ



手作りチャーシュー



煮込んで



最後にあぶり
焼きにして完成

作り方

- 1 豚骨、鶏ガラ、野菜でだしをとり、塩ラーメンスープ、みりん、塩、こしょうで味の調える。
- 2 豚バラブロックとゆで卵を調味料で煮て、チャーシューと煮卵を作る。
- 3 麺をゆで、丼に盛り付ける、スープを注ぐ。
- 4 メンマ、ナルト、スライスしたチャーシュー、煮卵、青ネギをトッピングして完成