

船岡駐屯地ラーメン特集

「もやし中華そば」

～ たっぷりもやしで召し上がれ♪～

PRポイント

醤油スープであっさりと思いきや、豚バラとオイスターソースのコクもあり、スープも飲み干したくなる1杯です。

※飲み干しちゃダメ！

栄養ポイント

もやしは、見た目はか弱いですが、豆からもやしになると、ビタミンCやビタミンB群、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維がアップする栄養満点のお野菜です。

豚肉とにらも加えてスタミナもつきますよ！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

A	中華麺	1玉		鶏がら	適量
	もやし	100g	B	豚骨がら	適量
	豚バラ肉	20g		醤油ラーメンの素	50g
	干しきくらげ	1g	調理酒	適量	
	にら	10g	ねぎ	20g	
	オイスターソース				
		5g			
	炒め油	適量			
	塩・こしょう	適量			
	澱粉	適量			

もやし中華そば レシピ



作り方

- 1 油でAの材料を炒める。
オイスターソースで味付けし、軽く塩こしょうで、味を調える。水溶き澱粉でとろみをつける。
- 2 がらでだしをとり、Bの調味料で醤油ラーメンスープを作る。
- 3 ゆでた麺を丼に盛り付け、スープを注ぎ、1の具を盛りつける。
- 4 ねぎは好みで！