市ヶ谷駐屯地ラーメン特集

「味噌ラーメン」

～ 野菜をたくさん食べてもらいたい ～
人気レシピ

PRポイント

喫食者の好きなラーメンでたっぷり野菜を摂取!!

栄養ポイント

寒い時期に免疫力アップのため、腸内環境を整える善玉菌のエサとなる、食物繊維がたっぷり摂れるように考えました。

材料　1人分(自衛隊員の分量です)

・冷凍太ちぢれ中華麺:1玉
・キャベツ:80g
・人参:15g
・豆もやし:30g
・きくらげ:0.5g
・豚もも肉:40g
・ニラ:8g
(調味料A)料理酒、塩、中華だし:適量
・市販品の味噌ラーメンスープの素:適量
・豚骨・鶏ガラスープ:適量
・長葱:15g

味噌ラーメンレシピ

作り方

1　豚もも肉・人参・きくらげ・キャベツ・豆もやし・ニラを炒める。調味料Aで味付けをする。

2　別の鍋に市販の味噌ラーメンスープの素、豚骨・鶏ガラスープを入れ、ラーメンスープを作る。
(POINT　1で具を炒めた時に出たスープをラーメンスープに足すと味にまとまりが出る。)

3　茹でた麺を丼に盛り付け、炒めた具材をのせる。

4　ラーメンスープを注ぎ、出来上がり！