

## 岩手駐屯地ラーメン特集

### 「つけ麺（魚介醤油/えび豚骨）」

～駐屯地アレンジレシピ～

#### PRポイント

隊員から人気のつけ麺を、今回はさっぱり「魚介醤油」とパンチの効いた「えび豚骨」スープで紹介。トッピングには、**地元八幡平市（安比高原スキー場で有名）**で作られた焼豚を使用。みなさんもこれは！というお好みのスープを探してみてくださいはどうか。

#### 栄養ポイント

お好みでキャベツ、もやし、人参、にらなどの野菜をたっぷりのせると、栄養バランスアップ。駐屯地では、副菜として「野菜のナムル」を一緒に提供しました。

#### 材料 1人分（自衛隊員の分量です）

ラーメン	1玉	【スープ】	
長ネギ	30g	つけ麺スープ	50g
メンマ	30g	ガラスープ	5g
焼きのり	0.5g		
焼豚	30g	 つけ麺スープはお好みの味を探してみてくださいね。	
		【煮卵】	
卵	1個	 煮卵の煮汁は、めんつゆを使うと簡単に作ることができます。	
醤油	10g		
みりん	10g		

## つけ麺レシピ



#### 作り方

- 1 お好みのつけ麺スープを水で希釈し、火にかけてガラスープを入れて味を調える。
- 2 ゆで卵を調味料で煮て、煮卵を作る。
- 3 麺をゆで、水でしめて、更に盛り付ける。
- 4 メンマ、焼のり、焼豚、煮卵、長ネギをトッピングして完成

寒い季節は、麺を流水でしめた後、再度お湯に通した「あつもり」で食べるのがおすすめ。スープが最後までぬるくならず、温かく食べることができますよ。