

岩手駐屯地ラーメン特集

「三陸風ラーメン」

～ 磯の香りを楽しむ一杯～

PRポイント

三陸の磯の香りをとじ込めた至極の1杯です。かに爪や特産品のホタテに加え、磯の香りの決め手となる三陸産ふのりと肉厚ワカメのうま味があるさりスープにベストマッチ！

一口食べれば、目の前には三陸の大海原が広がりますよ。

栄養ポイント

海藻（ふのり、ワカメ）をたくさん使っているため、食物繊維をたっぷりとることができます。海藻に含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を抑制してくれます。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

ラーメン	1玉	花かつお	5g
塩ラーメンスープ	30g		
塩	0.1g	三陸ワカメ	5g
ふのり	1g	カニ爪	1個
ベビーホタテ	30g	味付メンマ	25g
長ネギ	20g		

三陸風ラーメンレシピ



作り方

- 1 ワカメとふのりは水洗いし、戻しておく。
- 2 カニ爪とホタテはボイルしておく。
- 3 鍋にお湯を沸かし、花かつおでだしをとる。
- 4 かつおだしに塩ラーメンスープと塩を入れ、味を調える。
- 5 ラーメンをゆで、丼に盛り付ける。
- 6 カニ爪、ホタテ、メンマ、ワカメ、ふのりを盛り付け、スープを注ぐ。
- 7 最後にスライスした長ネギを添えて完成。

☆ふのりやワカメに加え、めかぶもおすすめてです。