

## 霞目駐屯地ラーメン特集

### 「野菜塩豚骨タンメン」

～ 1杯で満腹ラーメン～

#### PRポイント

豚骨、鰹でじっくりスープをとり、塩味であっさり仕上げた野菜たっぷりのラーメンです。寒い時には体が温まる一品です。

#### 栄養ポイント

旬で栄養価の高い野菜をたっぷりのせます。野菜がちょっとお高い時はもやしや冷蔵庫にあるきのこなどでボリュームアップすることによりビタミン、食物繊維をしっかり摂取できます。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

ラーメン 1玉

#### 【スープ】

豚骨 50g

鰹削り節 8g

豚骨塩ラーメン

スープ 25g

粉末中華スープ 1g

塩・胡椒 適宜

#### 【具】

豚バラ肉 25g

キャベツ 50g

もやし 70g

筍 20g

干きくらげ 1g

人参 15g

サラダ油 2g

## 野菜塩豚骨タンメンレシピ



#### 作り方

- 1 一度湯通しした豚骨を水に入れ、アクをすくいながら2～3時間炊く。
- 2 鰹削り節を中火で煮立て出汁をとる。
- 3 1と2を合わせ、豚骨塩ラーメンスープ、粉末中華スープ、塩、胡椒で味を調える。
- 4 フライパンに油を熱し、豚肉、野菜を炒める。
- 5 茹で上がったラーメンに炒めた野菜をのせ、スープを注ぐ。

 長葱スライスをトッピングすると風味アップ