

霞目駐屯地ラーメン特集

「油そば」

～ アレンジ自由のお好みそば～

PRポイント

熱々の極太麺にチャーシュー、メンマ、長ネギなどの薬味をお好みでトッピングし、やや濃い目のたれを絡めて食べます。酢やラー油などで好みの味にアレンジして食べられます。

栄養ポイント

一皿にたんぱく質、ビタミンB₁がたっぷり。キムチ、ニラ、海苔など摂取したい栄養素に合わせて、トッピングを自由に変えれば、自分に合った1杯に！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

極太ラーメン	1玉	味付ゆで卵	1/2個
チャーシュース	2枚	天かす	5g
ラー油	5g		
長ネギ、貝割れ、フライドガーリック	適量		

【たれ】

豚・鶏ガラ	20g	醤油	10g
サラダ油	8g	三温糖	3g
ごま油	1g	食酢	3g
粉末ガラスープ	1g	オイスターソース	2g
煮干粉	2g		

油そばレシピ



作り方

- 1 豚・鶏ガラでスープをとり、冷やす。
- 2 1に醤油、三温糖、食酢、ごま油、オイスターソース、サラダ油、煮干し粉、粉末ガラスープを加え、たれを作る。
(1人あたり約70cc)
- 3 食べる直前にラーメンをゆでて丼に盛り付け、具材をトッピングする。
- 4 たれをかけて、良く混ぜて召し上がれ。