

## 北恵庭駐屯地ラーメン特集

### 「北恵庭スペシャル肉ラーメン」

～ 隊員と共に考案した駐屯地名物麵献立 ～

#### PRポイント

新たな部隊の駐屯記念として、隊員から献立を募り誕生した献立です。主に隊員の士気高揚を目的とした献立で、**特注豚バラチャーシュー8枚**が麵を覆いつくします

※※※※※※※※※※

スープは人気の **豚骨ベース** を北海道らしく**みそ味**に仕立て、**白髪ねぎ** をたっぷり添えた見た目にも満足度の高い1杯です！

心も体もあったか～い♡

#### 栄養ポイント

豚肉は牛肉や鶏肉と比較すると、**ビタミンB群**を多く含み、疲労回復効果が期待できます。

ただし、豚バラ肉は脂質を多く含むので脂質が心配な方は、チャーシューの種類を豚肩チャーシューなどに変わるとよいでしょう。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

冷凍ラーメン	1玉
豚バラチャーシュー	8枚
長ネギ	50g
輪切唐辛子	少々

#### (スープ)

冷凍ゲン骨白湯スープ	40g	酒	5g
顆粒ガラスープの素	3g		
人参・長ネギ青部	適量		
味噌ラーメンの素	50g		
お好みでんにく辛みそ	10g		

## 北恵庭スペシャル肉ラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 鍋に水をはり人参・長ネギ青部、酒をいれ煮る。
- 2 冷凍ゲン骨スープをいれ溶かす。
- 3 顆粒ガラスープ、味噌ラーメンの素で味を調整します。
- 4 麵を茹でラーメン丼に盛る。チャーシューを麵が見えないように盛り付け、真ん中に白髪ねぎをたっぷりのせ、輪切唐辛子をふりかけて完成！！

✿ 途中からんにく辛みそなどの薬味で味変もおススメです♡

また、サイドメニューに野菜のバター炒めなどを準備すると味変も楽しみ、栄養バランスも整います

(※>~<※)。♡♡