

## 郡山駐屯地ラーメン特集

### 「勝浦タンタン麺」

～ 千葉県のご当地グルメを福島県で再現～

#### PRポイント

千葉県勝浦市のご当地グルメ「勝浦タンタンメン」は、漁師や海女さんが、海で冷えた体を温めるために食べていたのが始まりです。さっぱりとした醤油味のスープが玉ねぎの甘さを引き立てます。ラー油の香りと辛味が食欲をそそる1杯です。

#### 栄養ポイント

ラー油の辛味成分で新陳代謝アップ。また、玉ねぎの辛味成分はビタミンB<sub>1</sub>の吸収を促進してくれるので、玉ねぎと一緒にB<sub>1</sub>豊富な豚ひき肉を合わせれば、疲労回復にも効果的。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

中華麺	1玉
豚ひき肉	70g
玉ねぎ	60g
ラー油	15g
長葱	60g
醤油ラーメンスープの素	35g
鶏がらスープの素	5g

🍴ラー油はお好みで量を調整して下さい。

## 勝浦タンタン麺 レシピ



#### 作り方

- 1 鍋にラー油とみじん切りにした玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで炒め、豚ひき肉を加えて、さらに炒める。
- 2 1に水、鶏がらスープの素、ラーメンスープの素を入れ、味を調える。
- 3 茹でた麺を丼に盛り付け、2のスープを注ぎ、1の具材を乗せ、最後に白髪ねぎを添えて完成。

🍴玉ねぎは、細かくし過ぎず、粗いみじん切りにすると食感が残って美味しくいただけます。