

郡山駐屯地ラーメン特集

「つけ麺」

～ 駐屯地アレンジレシピ～

PRポイント

麺は、カレーや丼と並んで隊員から人気のメニューです。トッピングは、煮卵、焼豚、もやし、メンマと王道ですが、スープを変えて色々な味を楽しんでみてはいかがでしょうか？駐屯地ではサイドメニューに春巻き、ミモザサラダを添えて満足感をプラスしました。

栄養ポイント

トッピングはお好みでキャベツやにらなどを加えると野菜がたっぷりとれ、食物繊維アップ♪

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

中華太麺	1玉	【煮卵】	
もやし	40g	卵	1/2個
味付きメンマ	25g	醤油	5g
長ねぎ	60g	みりん	5g
豚ばら焼豚	30g		
つけ麺スープの素	50g		

つけ麺 レシピ



作り方

- 1 長ねぎは輪切りにする。
- 2 ゆで卵を調味料で煮て、半分に切る。
- 3 もやしを水洗いし軽く茹でる。
- 4 つけ麺スープの素は分量の水で希釈して温め、丼に盛り付ける。
- 5 麺をゆでて水でしめ、お皿に盛り付ける。
- 6 もやし、メンマ、煮卵、焼き豚、長ねぎを麺の上にトッピングして完成

♡ 寒い季節は、麺を流水でしめた後、再度お湯に通した「あつもり」で食べるのがおすすめ。スープが最後までぬるくならず、温かく食べることができますよ。