

久里浜駐屯地ラーメン特集

「サンマーメン」

～ 寒空の中、訓練に励んだ隊員を温める ～

PRポイント

名前から「秋刀魚🐟がのった麺？」と思われる方もいるかもしれませんが、豚肉🐷やにら等を炒めた「あん」がかかった醤油ベースの麺です。「あん」のおかげで冷めにくく最後まで熱々💦(´Д`v)のまま食べられ、寒い季節には特に喜ばれる献立です。

栄養ポイント

糖質の代謝を助けるビタミンB₁が豊富な豚肉と、ビタミンB₁の吸収を高めてくれる硫化アリルが豊富なにらの組み合わせは、疲労回復に効果的です。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【具材・麺】

豚もも薄切り	60g
にら	20g
もやし	60g
きくらげ	1g
ごま油	適量
片栗粉	10g
中華麺	1食

【スープ】

鶏がらスープ粉末	2g
醤油ラーメンの素	30g

サンマーメンレシピ



作り方

- 1 豚もも薄切りは細切り、にらは2～3センチにカットし、きくらげは水で戻し適宜カットします。
- 2 豚肉と洗ったもやし、きくらげを入れて炒めます。にらは色変わりしやすいため最後に炒めます。そこに、ごま油を加え、最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。
- 3 鶏がらスープ、醤油ラーメンスープを入れてスープを作り、塩、胡椒で味を整えます。
- 4 中華麺を茹でます。
- 5 4に2をのせ、熱々の3をかけます。

お好みて長葱をのせ頂きます。(o^~^o)