

# 目達原駐屯地ラーメン特集

## 「徳島ラーメン」

～徳島名物「徳島ラーメン」～  
アレンジレシピ

### PRポイント

徳島県の名物料理で、醤油とんこつのスープにすき焼きのような甘辛く煮た牛肉と生卵をトッピングしたラーメンです。以前、栄養改善学会が徳島で開催されたときに、現地で食べたその味を再現してみました。本場は生卵のトッピングですが、給食では、万人受けの温泉卵で提供しています。

### 栄養ポイント

牛肉は、**美容やダイエットにおすすめ**の栄養素が豊富です！！★鉄分（吸収率のよいヘム鉄）★亜鉛（美しい肌や髪を保つ）★ビタミンB群（「美容ビタミン」と呼ばれるビタミンB2は脂肪の燃焼に欠かせない）★カルニチン（運動時の脂肪燃焼を促進）

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

### 【徳島ラーメン】

中華麺	200g	【スープ】	
牛バラ肉スライス	30g	豚骨	40g
牛もも肉スライス	30g	鶏骨	30g
サラダ油	2g	ラーメンスープ(醤油)	10g
濃口醤油	20g	うま味調味料	適量
砂糖(中双)	10g	洋胡椒	適量
みりん	1.5g	【トッピング】	
うま味調味料	0.15g	もやし	50g
		生食用鶏卵	60g
		白ねぎ	8g

# 徳島ラーメンレシピ



### 作り方

- 1 豚骨と鶏骨をじっくりコトコト煮込んでスープ用のだしをとっておく。
- 2 トッピングのもやしは軽くボイルし、白ねぎは小口切りにしておく。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、牛バラ・牛もも肉を炒めて(A)で甘辛くすき焼き風に味付けする。
- 4 1にラーメンスープとうま味調味料、胡椒で味を調える☆彡
- 5 麺を熱湯で茹でほぐし、器に盛って3のスープをかけ、味付けした牛肉ともやし、卵をのせて出来上がり(^^)♡

♡白ねぎなどお好みの薬味を添えて…召し上がれ♡