

## 三宿駐屯地ラーメン特集

### 「油そば」

～ 東京発祥の汁なし麺 ～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

東京発祥の油そば、極太の中華麺とにんにくの効いた醤油ベースのタシ、甘辛の肉味噌がベストマッチ♥残ったタシで追い飯も人気です!!

#### 栄養ポイント

栄養管理はたまには忘れてガッツリと…  
気になる方は、麺の量を減らし、野菜の量を増やすことで、エネルギーや脂質を抑えることもできます。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- ・冷凍極太中華麺:1玉
- ・豚ひき肉:50g
- ・筍の水煮:40g
- (調味料A)料理酒、醤油、砂糖、中華だし:適量
- ・もやし:60g
- ・貝割れ大根:20g
- (調味料B)ゴマ油、塩、胡椒、中華だし:適量
- ・市販品の油そばのタシ:適量
- ・刻みのり:適量
- ・温泉卵:1個
- ◎お好み:ラー油、酢、追い飯用ご飯

## 油そばレシピ



#### 作り方

- 1 ひき肉とみじん切りの筍を炒め、調味料Aで甘辛に味付けをする。
- 2 茹でたもやし、貝割れ大根を調味料Bで下味をつける。(POINT:野菜に下味をつけると水っぽくならない)
- 3 極太の中華麺を茹でる。
- 4 丼にタシを入れ、3の麺、1の肉味噌、2のもやしと貝割れ大根、温泉卵、刻みのりをトッピングする。
- 5 お好みてラー油や酢をかけて、タシを絡めながら召し上がれ♪

