

守山駐屯地ラーメン特集

「野菜たっぷり台湾ラーメン」

～ 名古屋ご当地グルメ「台湾ラーメン」～
駐屯地オリジナルレシピ

PRポイント

名古屋のご当地麺として地元民に愛されている「台湾ラーメン」。その味は辛いだけでなく、うま味もたっぷり、一度食べたら癖になるラーメンです。

栄養ポイント

白菜・もやし・人参・たけのこなどの野菜たっぷりて、1日に必要な野菜量の1/2が摂取でき生活習慣病予防・改善に効果あり！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

冷凍中華そば	1個
豚挽肉	50g
輪切り唐辛子	0.5g
白菜	80g
もやし	50g
人参	10g
たけのこ水煮	10g
きくらげ	2g
にら	10g
中華スープの素	3g
青葱	20g
担々麺スープ	60g
豆板醤	3g
鯨焼印入り玉子焼	1切

※ おろしにんにく・ラーメンコショウ適量

野菜たっぷり台湾ラーメンレシピ



作り方

- 1 豚挽肉を輪切り唐辛子と中華スープで炒める。
- 2 白菜・もやし・人参・たけのこ水煮・きくらげ・にらを 炒め中華スープで味付する。
- 3 葱は小口切
- 4 スープは、野菜を炒めた汁と担々スープ・豆板醤を合わせ中華スープでのばし味を調える。
- 5 茹でた中華そばに、1・2を盛りつけ鯨の玉子焼きをトッピング
- 6 葱・おろしにんにく・ラーメンコショウはお好みで!