

習志野駐屯地ラーメン特集

「勝浦風担々麺」

～ 千葉県の人気ラーメン～
アレンジレシピ

PRポイント

唐辛子を効かせた、あつあつのスープは食欲を増幅させ、体がとても温まります。

栄養ポイント

玉葱と、豚挽肉は相性抜群の組み合わせで疲労回復の効果があります。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

【勝浦風担々麺】 冷凍中華麺 1玉

【飾り用】 長葱 20g チンゲン菜 80g

【挽肉あん用A】

おろし生姜 1g おろしにんにく 1g

豚もも挽肉 80g 玉葱 100g

料理酒 4g みりん 4g 砂糖 5g

胡麻油 2g 粗挽き唐辛子 0.5g

中華だし 2g 醤油 3g ラー油 0.5g

【スープ用】

たんさいふ
湯菜譜がらスープ 14g

とりがら醤油ラーメンスープ 36g

勝浦風担々麺レシピ



千葉県ご当地ラーメン

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、長葱は小口切り、チンゲン菜は色よく茹でておきます。
- 2 Aの香辛料を炒めて、挽肉と玉ねぎを炒め、調味し、挽肉のあんを作ります。
- 3 スープを合わせ、200cc程度の湯で溶き、好みの味に希釈します。
- 4 麺を茹で、スープをかけ、挽肉あん、チンゲン菜、葱を添えます。

