

大和駐屯地ラーメン特集

「柚子塩ラーメン」

～ ほど良い辛さがやみつきに～

PRポイント

「たまには重たくないラーメンを」と考えたラーメンです。あっさり食べられるので、隊員からも好評です。

栄養ポイント

鶏肉はささみを使用することで、たんぱく質補給はしっかりと脂肪は抑制することができます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺	1玉	鶏ささみ	60g
ブラックペッパー	適量	水菜	40g
万能ネギ	10g	鶏卵	1個
白ごま	4g		

【スープ】

柚子こしょう	1g
塩ラーメンスープ	35g
コンソメスープの素	1g

柚子塩ラーメンレシピ



作り方

- 1 塩ラーメンスープをベースにコンソメ、柚子こしょうを入れてスープを作る。
- 2 鶏ささみは蒸して割いた後、ブラックペッパーを振る。
- 3 茹でた麺を丼に盛り付け、ゆで卵、水菜、ネギ、白ごまをトッピングして、スープを注ぐ。