

高田駐屯地ラーメン特集

「塩ラーメン」

～ 高田駐屯地人気メニュー ～

PRポイント

具材にたくさんの野菜、志那竹及び焼豚をのせた塩ラーメンは隊員からも高評価！

雪もちらつく寒い中、野外訓練で冷え切った身体も温かい塩ラーメンでほっかほか

(# ^ . ^ #)

栄養ポイント

炭水化物のイメージが強い麺類ですが、野菜たっぷりのラーメンにすることで、ビタミン類や食物繊維もしっかりとれます。しゃきしゃきの野菜炒めでボリュームと噛み応えもUP

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【塩ラーメン】

冷凍中華めん 200g

焼豚 30g 鳴門巻 8g 支那竹 20g

豚肉肩 10g 玉葱 30g 人参 10g

もやし 45g 植物油 1g

【スープ】

塩ラーメンの素 30g 食塩 0.3g

ガラスープ 14g 長葱 10g 胡椒 少々

塩ラーメンレシピ



作り方

- 1 野菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 支那竹は塩抜きしてさっと茹でる。鳴門巻は薄切り、焼き豚は食べやすく切る
- 3 豚肉と野菜は、歯ごたえが残るように炒める。
- 4 冷凍中華めんは、たっぷりのお湯で茹でる。
- 5 ガラスープと塩ラーメンの素でスープをつくる。味をみて塩、こしょうで整える。

🌸 どんぶりにスープ、めん、具材を盛る
薬味の長葱をのせて、召し上がれ

