

横浜駐屯地ラーメン特集

「サンマー麺」

～ 神奈川県南部郷土料理「サンマー麺」～
アレンジレシピ

PRポイント

地元神奈川(横浜)の郷土料理「サンマー麺」は
醤油ラーメンの上に炒めた野菜を餡かけにして
麺の上に乗せたラーメンです。

横浜中華街の中華料理店のまかない料理が発
祥で、豚肉ともやしその他に季節の野菜をふんだん
に使用し熱々の餡かけが麺と絡み合います。

栄養ポイント

炒める事で野菜をたくさん取る事(1日に必要な
野菜量の1/2を摂取)が出来ます。また、季節の野菜
を使用する事で栄養価も高く美味しく頂けます。

材料 1人分

| | | | |
|-----------|-----------|------|-------|
| 中華麺 | 200g | きくらげ | 0.5g |
| スープ(醤油) | 70g | 中華だし | 2.5g |
| 豚モモ肉 | 50g | 胡椒 | 0.01g |
| もやし | 60g | 片栗粉 | 15g |
| 他野菜(旬の野菜) | 100g~120g | | |

サンマー麺レシピ



作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさにカットする。
- 2 野菜と豚肉を炒め調味料で味つけ、水溶き片栗粉
でとろみをつける。
※野菜のシャキシャキ感を残すのがポイント!!
- 3 ラーメンスープをつくる。(醤油味がおすすめ)
- 4 丼ぶりに茹でた麺を入れ、ラーメンスープ、野菜
あんかけを上から盛り付ける。

★スープは塩味にしてもOK!★

★お好みでブラックペッパーやお酢を入れてもOK!★