

別府病院 にはチャン

大分市特産のニラを使用したメニューです。
栄養価及びバランス栄養分の高いニラをたっぷり加えた
ちゃんぽんで、
元気いっぱいになります。

別府病院 管理栄養士 平井技官



材料（1人分）

冷凍ちゃんぽん麺	200 g
サラダ油	2 g
ごま油	3 g
豚バラスライス	30 g
キャベツ	60 g
にら	30 g
濃口醤油	6 g
オイスターソース	2 g
砂糖	1.5 g
ちゃんぽんスープの素	35 g
塩こしょう	0.1 g

作り方

- 1 冷凍ちゃんぽん麺を湯がく
- 2 鍋にサラダ油を入れ、豚バラスライス、キャベツ、にらを炒める
- 3 濃口醤油、オイスターソース、砂糖を入れて味をつける。
- 4 別の鍋でスープを作る。水、ちゃんぽんスープの素を入れ、塩こしょうで味を整える
- 5 どんぶりに麺を入れ、スープを注ぎ、その上に②をのせ、ごま油をまわしかける。

★コツ・ポイント

にらは、サツと炒め、色合いと歯ごたえを残す。