

南別府駐屯地「ラーメン」

「ニラちゃんぽん」

～ 大分の特産品「ニラ」～
アレンジレシピ

PRポイント

ちゃんぽんといったら長崎県と思ったアナタ！このメニューはニラに着目！大分県は西日本を代表するニラの産地で、出荷量は全国で上位に位置しています。

特産品のニラをたっぷり使い、ちゃんぽんの具にしました。シャキシャキ感がたまらなく美味しいですよ！

栄養ポイント

ニラはカロテン、ビタミンC、カリウムを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。またニラ特有の香りアリシンが豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を促進してくれます。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

| | |
|------------|------|
| ちゃんぽん麺 | 200g |
| サラダ油 | 4g |
| 豚バラ肉 | 50g |
| キャベツ | 60g |
| ニラ | 20g |
| 濃口醤油 | 4.5g |
| オイスターソース | 8g |
| 砂糖 | 0.8g |
| 塩こしょう | 少々 |
| ちゃんぽんスープの素 | 1人分 |

ニラちゃんぽんレシピ



作り方

- 1 フライパンに油を入れ、豚肉・キャベツを炒める。
- 2 豚肉に火が通ったら、調味料を入れサッと炒める。
- 3 ニラはシャキシャキ感を残したいので、最後に入れる。
- 4 ちゃんぽん麺を湯がき、どんぶりに麺とスープを注ぎ、炒めた具をのせたら出来上がり♪