大阪府　関西電力病院

＜自慢のメニュー＞　　料理名：とん平焼き

とん平焼きは、鉄板焼きの一種であり、大阪のB級グルメとして親しまれています。発祥は、戦時中にロシアの捕虜になった『本とん平』の初代店主が、現地の兵隊が食べていたものを参考にした料理で、語源の由来は「豚を平たく焼いたもの」からきています。具材は基本的に卵と豚肉を使用しますが、色々な具材でアレンジすることも可能であり、バランスのとれた副食として最適です。化学療法時にソースなど味の濃い料理を好む患者様は多く、お勧めの一品であります。



豚ロース	40ｇ
キャベツ	50ｇ
もやし	40ｇ
卵	2個
油	適量
お好み焼きソース	大さじ1.5
青のり	少々

＜作り方＞



①卵（ほぐす）、キャベツ（千切）、豚ロース（3㎝にカット） もやしを準備



②フライパンで豚ロース キャベツ、もやしを炒める



③玉子焼き器に油を引き平らにならし、②の具材を入れる



④卵を巻いていく



⑤ソースをかける



⑥完成