

010

きんぴら豚れんこん

材料【1人前】

豚こま肉	120g
れんこん	200g
たまご	1個
「みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
料理酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま	適量

作り方

- ①レンコンは細く輪切りに切っておく。時間が経過する場合は水につけておくと変色を防ぎます
- ②油（大さじ2）を入れて温めたフライパンに卵を入れ、さっと卵焼きをつくり、別の容器にあけておく
- ③フライパンに油を引き、れんこんに透明感が出てくるまで炒め、出てきたら砂糖とみりんであじつけし、別の容器にあけておく
- ④フライパンに油を引き、豚こま肉を炒め、火が通ったら先に炒めたれんこんを投入
- ⑤しょうゆ、料理酒で味付けし、汁気がなくなったら卵焼きを合わせ炒めて完成。お好みでごまをふりましょう



011

目玉焼き方式でパラパラ炒飯



材料【1人前】

お米	1膳
チャーシュー	適量
ねぎ	適量
たまご	1個
「塩」	適量
コショウ	適量
味の素	適量
しょうゆ	大さじ1/2
料理酒	大さじ1/2

作り方

- ①フライパンに油（大さじ2）を入れて温める
- ②目玉焼きを作り、自身だけ先に火を通す
- ③たまごの黄身の上にご飯（出来れば冷凍ではなく炊飯器に保温状態のもの）を乗せる
- ④黄身をからませながら炒めるとパラパラになるので、そのタイミングで塩、コショウ、味の素で味付け
- ⑤味が馴染んだら具材を入れ、混ざったら、しょうゆと料理酒を同割でかけ、まぜ焼きしながら、しつとり感を出して完成

012

萩谷ケイちゃんピリ辛味噌野菜炒め

材料【1人前】

萩屋ケイちゃん ピリ辛味噌	1袋(230g)
キャベツ	適量
ピーマン	2個
えのき	1/2袋
白ネギ	1/2本

作り方

- ①フライパンには油は引かず、萩谷ケイちゃん ピリ辛味噌 1袋を入れ中火で炒める
- ②鶏肉に弾力が出てきたら火が入っている合図なので、少し早めに野菜を入れる
- ③強火にし、野菜に火が通ればできあがり



013

こてっちゃんホルモン焼きうどん



材料【1人前】

こてっちゃん	1パック
なまうどん	1玉
キャベツ	適量
たまねぎ	1/2個
しいたけ	3本
白ネギ	1/2本
「焼き肉のタレ」	大さじ1
「料理酒」	適量

作り方

- ①フライパンに大さじ1の油をいれ、なまうどんをそのままの状態で片面2分で両面焼く
- ②別のフライパンにこてっちゃんを入れ中火から弱火で約2分ほど炒める
- ③ホルモンに火が入ったら野菜を入れて蓋をし、野菜に火が通るまで焼く。途中で味噌は焦げてきたら料理酒を少し入れる
- ④最後に焼き肉のタレを大さじ1ほど入れて混ぜ合わせたら完成

014 手羽中唐揚げ

材料【1人前】

手羽中二つ割	270g(12本)
塩	小さじ1
コショウ	適量
一味唐辛子	適量
オイスターソース	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
料理酒	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2

作り方

- ①手羽中をビニール袋に入れ味付けする調味料を入れ、袋の中でシャカシャカして一晩寝かせる
- ②一晩寝かせた手羽中に片栗粉大さじ2を入れてシャカシャカする
- ③フライパンに油を底から1cmぐらいの高さまで入れ、油が180度になったら手羽中を入れる
- ④約2分ごとに手羽中をひっくり変えしながら、計6分ほど揚げればできあがり

