



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
こま	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。お好みでこまをふりましょう



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、白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、しっ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鶏肉に弾力が出来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す片面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]

手羽中二ツ割……………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