

ポーク

「レシピ名」 シュガーポークとトマトの焼きそば

5分でできる！



材料

・ひき肉	25g
・チンタン万能調味料	1袋
・味付塩こしょう	適宜
・米油	適宜
・焼きそば	1玉
・トマト	1個
・玉ねぎ	1/4個



作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、トマトはザク切りにしておく
- ② 焼きそばは袋の端を切って、電子レンジで1分加熱する
- ③ スキレットを温め米油を入れ、玉ねぎ・トマトを炒める。
玉ねぎの色が変わったらひき肉を加え炒め、軽く味付塩こしょうで具に味付けする
- ④ ③に焼きそばを加え炒め、チンタン万能調味料を加えてできあがり

ポーク

「レシピ名」 ピリ辛チャーハン



材料

・ひき肉	80g
・パプリカミックス、もやし、レタス等	適量
・にんにく・しょうがみじん切り	大さじ1
・キムチベース	大さじ2~3
・超特選丸大豆醤油	小さじ1
・ごはん	茶碗2杯分



作り方

- ① ひき肉と、にんにく・しょうがのみじん切りを炒め、ひき肉の色が変わったらパプリカミックスを、もやしを入れる（レタスの場合はまだ入れない！）
- ② 油が回ったらごはんを入れ炒め、キムチベースを入れ切るように混ぜながら炒める（レタスは、全体に味が行き渡ったところで入れ、ひと混ぜするだけ！）
- ③ 鍋肌から醤油を回しかけ、ひと混ぜして完成