塩焼きそば

材料（３人前）

・焼きそば麺	2～3 玉（300～450ｇ）
・豚バラスライス	130ｇ
・キャベツ	1/8 玉（150ｇ）
・人参	1/2 本
・ニラ	1/3
・もやし	1/2 袋
・めかびんそると	適量

（にんにくチューブや生姜チューブを
お好みでどうぞ）

作り方

・豚バラ肉…食べやすい大きさに切る。
・キャベツ…ざく切りにする。
・人参…細切りにする。
・ニラ…4～5 ㎝幅に切る。

①フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を炒める。
②キャベツと人参を加え、キャベツがしんなりとし、かさが半分くらいになるまで炒め、
　ニラともやしを加えさらに炒め、別皿に移す。
③具材を炒めている間に、焼きそば麺を袋ごと 600W で２分チンしておく。
④フライパンにごま油を熱し、チンした焼きそば麺をほぐしながら炒める。
⑤具材とめかびんそるとを加え、一気に炒める。
　お好みで塩コショウを加える。

豚バラねぎ塩チャーハン

材料（２人前）

・ごはん	どんぶり２杯(400g)
・豚バラ肉	100g
・溶き卵	１個分
・長ねぎ	1/2 本
・おろしにんにく	小さじ 1/4
・ごま油	大さじ１
☆調味料	
・めかびんそると	小さじ 1/2
・塩コショウ	適量

作り方

・ねぎ…みじん切りにする
・豚肉…1cm 幅に切る。

①フライパンにごま油を入れて熱し、豚バラ肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
②ねぎ、おろしにんにくを加えて香りが立つまで炒める。
③ごはんを加えてほぐしながら炒め、溶き卵を加えて手早く混ぜながら炒め合わせる。
④☆を加えて炒め合わせる。

おでん

材料（約５人前）

・水	1300cc
・酒	大さじ１
・みりん	大さじ２
・薄口醤油（又は醤油）	大さじ２
・めかびんそると	小さじ１
・お好みの具材	

作り方

①1300cc のお水を沸騰させ調味料を入れる。
　（薄口醤油がない場合は、普通の醤油でも OK）
②お好みの具材を入れて１時間弱煮込めば出来上がり。

その他おすすめの使い方

〇天ぷらにかける

〇浅漬けにする