

ホットプレートで簡単！

ビビンパ



※写真はイメージです。実際の調理とは異なります

①

熱湯でもやし、人参、ピーマンをサッと茹でざるにあけて冷ます。

②

①をAで和え、水菜は3cm幅に切って、ごま油と塩で和える。

③

ホットプレートにごま油をしき、ごはんを広げてごげ目をつける。

④

フライパンに豚ひき肉、酒、砂糖、醤油を入れよく混ぜ、火をつけてポロポロになるまで炒める。

⑤

甘辛そぼろ、ナムル、水菜、キムチ、卵、お好みでコチュジャンをのせ、よく混ぜて食べる。

材料

<甘辛そぼろ>

・豚ひき肉	150g
・酒	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1と1/2
・醤油	大さじ1と1/2

<ナムル>

・もやし	1袋
・人参(千切り)	1/3本
・ピーマン(細切り)	1個

A

鶏がらスープの素	小さじ2
塩	ふたつまみ
粗挽きコショウ	少々
にんにくチューブ	少し
ごま油	大さじ1/2

・水菜	1~2束
・塩	ひとつまみ
・ごま油	小さじ1

・卵	1個
・キムチ	適量
・コチュジャン	適量
・ごはん	適量
・ごま油	適量

point memo



やさしい味で子供にも◎!

チヂミ



※写真はイメージです。実際の調理とは異なります

①

水菜は3cm幅、ハムは細切りにし、さいたカニカマをボウルに入れる。

②

薄力粉と片栗粉を①に入れ、全体に粉をまぶす。

③

水、卵、鶏がらスープの素、塩を入れて、よく混ぜる。

④

熱したフライパンにサラダ油をしき、生地を流し入れ、厚みを均等にし、両面こんがり焼く。

⑤

焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。ポン酢にごま油を少し入れてつけダレを作る。

材料

・薄力粉	50g
・片栗粉	大さじ1/2
・水	100cc
・卵	1個
・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・塩	ひとつまみ

・水菜	1束
・ハム	2枚
・カニカマ	2本

・サラダ油	大さじ1と1/2
-------	----------

<つけダレ>

・ポン酢	適量
・ごま油	少々

point memo



サッと一品の汁物！

わかめスープ



※写真はイメージです。実際の調理とは異なります

①

鍋に熱湯を沸かし、乾燥ワカメ、調味料を入れ、溶き卵を回し入れ、みじん切りにしたねぎ、いりごまを加え火を止める。

②

仕上げにごま油を加える。

材料

- ・乾燥わかめ 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 大さじ1/2
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・粗挽きコショウ 少々
- ・水 700cc

- ・卵(よくといておく) 1個

- ・いりごま 小さじ1

- ・ねぎ(みじん切り) 約3cm

- ・ごま油 小さじ1

point memo

