



かんたん
レシピで
気軽に作ろう！

忙しいあなたにもってこい！！

フライパン1つで
簡単 レシピ

豚肉ともやしの フライパンビビンバ



《材料：2人分》

豚ひき肉・・・150g
もやし・・・1/2袋
片栗粉・・・小さじ1
A
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
味噌・・・大さじ1
豆板醤・・・小さじ1

ゴマ油・・・大さじ1
ご飯・・・お茶碗2杯分
温泉卵（市販）・・・2個
刻みねぎ・・・適量
刻みのり・・・適量
白いりごま・・・適量

【1人あたり エネルギー 593cal 塩分 3.1g 1食分 260円】

- 1 大きめのボウルにAを合わせておく。
- 2 フライパンを熱して豚肉を炒め、色が変わったらもやしをいれて炒め、片栗粉をふりいれて絡める。
Aを加えて炒め、取り出す。
- 3 そのタレがついたままの状態でごま油をひき、ご飯を広げていれ、強火にしておこげを作る。
- 4 上に炒めた豚もやしをタレごと広げる。
（もやしの水分がすごく出たらタレは適当に残してください）
- 5 真ん中に温泉卵を2個乗せ、ゴマ、ねぎを散らし、海苔をのせる。

☆おこげができていのかどうかを見分けるコツ
スプーンを突っ込んで端っこを裏返し、
何事もなかったかのように戻す。

☆大きいフライパンしか持っていない！という場合は
①全体的を増やす ②ご飯をすごく薄く敷き詰める
③ご飯を真ん中に集める
④何はなくともまず笑顔を作ってみる
などによって解決できます。

香ばしいおこげがおいしいビビンバ！
フライパン1つで簡単にできちゃいます。是非、お試しください

ツナとほうれん草の クリームパスタ



《材料：2人分》

パスタ・・・200g
ツナ・・・1缶
ほうれん草・・・2株
しめじ・・・1/2株

A
牛乳・・・200ml
水・・・200ml
塩・・・小さじ1/2
顆粒コンソメ・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 533cal 塩分 2.6g 1食分 194円】

- 1 フライパンにAを入れて煮立ったらパスタを入れて蓋をし、袋の茹で時間より2分短めに茹でる。
- 2 5分程たったら、マヨネーズを入れてよく混ぜ、ツナは油ごと、ほうれん草、しめじを入れる。
（このときクリームになる煮汁が少なかったら牛乳を少し足してください）
- 3 野菜がしんなりするまで2分ほど炒めて、パスタに芯が残っていなければ完成。

※3の時の炒める時間は、パスタに芯が残っていなければ2分よりも短くても長くても大丈夫なので様子を見ながら調節してください。

※具材はベーコンや玉ねぎなどお好きなものでどうぞ！
具材のひとつはベーコン、鶏肉などの肉類、
エビやサーモンなどの魚介類を入れるのがオススメ！

驚きのクリームパスタ！
ホントにフライパン1つでできちゃいます 是非、お試しください