

牛ホルモンのキムチ炒め



Point

ホルモンの脂が出てくるまでしっかりと炒めよう！

材 料

牛ホルモン	250~300g
もやし	50~100g
キムチ	30~60g
★醤油	少々
★塩胡椒	少々

Cooking Instructions

- ① 温まった鉄板に牛ホルモンを入れ、脂が出てくるまでしっかりと炒めます。ホルモンに火が通り、香ばしい焼き色がつくまで炒めましょう。
- ② ホルモンに火が通ったら、もやしを加えてさらに炒めます。塩コショウを少々振り、もやしが生かしたシャキシャキ感を残しつつ、しんなりするまで炒め合わせます。
- ③ もやしが生かしたしたら、キムチを加えて全体を混ぜ合わせるように炒めます。
- ④ 最後に火を止め、醤油を鍋肌（鉄板の端）に沿って少量回し入れ、香ばしい風味を加えれば完成です！



チキンとオクラのピリ辛マヨネーズ炒め



Point

辛いのが好きな人は一味唐辛子を
増やして炒めてね！

材 料

鶏もも肉	250~300g
オクラ	4~8本
玉ねぎ	1/2個
牛ホルモン	1切れ(炒め油用)
★マヨネーズ	少々
★一味唐辛子	1pc~
★醤油	少々
★コシヨウ	少々

- 鉄板に牛ホルモンを置いて温めます。
ホルモンの脂が溶け出し、鉄板全体になじんだら、
ホルモンは取り除いても構いません。
- 溶け出した脂で鶏もも肉を炒めます。
両面にこんがり焼き色がつくまでしっかりと火を
通しましょう。
- 鶏肉に火が通ったらオクラと玉ねぎを加えてさらに
炒めます。
塩コシヨウを少々振り、玉ねぎがしんなりするまで
炒め合わせます。
- 火を止め、マヨネーズと一味唐辛子を加えて全体に
よく和えます。最後に醤油を鍋肌(鉄板の端)に沿
って少量回し入れ、香ばしい風味を加えれば完成！



おこげが美味しい！鉄板ホルモン炒飯



Point

混ぜるの我慢！じっくり焼くこと
でお焦げが上手にできます！

材 料

牛ホルモン	250~300g
ネギ	お好み
お好きな野菜	お好み
キムチ	1切れ(炒め油用)
ご飯	1杯分
★マヨネーズ	1pc~
★一味唐辛子	お好み
★醤油	少々
★コシヨウ	少々

Cooking Instructions

- ① 温まった鉄板に牛ホルモンを入れ、脂が出てくるまでしっかりと炒めます。ホルモンに火が通ったらネギや野菜を一緒に炒めます。
- ② ご飯を一緒に炒め、混ぜ合わせます。
具材がしっかりと混ざるようにしてください
- ③ キムチ、★の調味料をお好みの量かけてまんべんなく混ぜます。
ある程度混ざったら一旦そのまま我慢！ストップ！
- ④ お焦げができたら、火を止めて最後はよく混ぜて完成です！

