

簡単レシピ!

～甘酸っぱさがクセになる!～

# チョル麺



材料 (1人分)

きゅうり 1/3本  
人参 1/5本  
もやし 少々  
卵 1個  
サリ麺 1袋

## 作り方

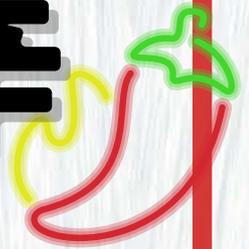
- ①下ごしらえ
  - ・きゅうり、人参：細切り
  - ・ゆで卵を作る。
  - ・もやしを茹でる。
- ②約3分間、サリ麺を茹でる。
- ③ザルにあげて水で洗い、冷えたら水気をよくきる。
- ④サリ麺を器に入れて「チョル麺 辛くないソース」を入れてよく混ぜる。
- ⑤もやし、きゅうり、人参、ゆで卵を半分に切って乗せたら完成。



簡単レシピ!

～ガツンとした辛みがクセになる!～

# チョル麺 激辛



材料 (1人分)

きゅうり 1/3本  
人参 1/5本  
もやし 少々  
卵 1個  
サリ麺 1袋



## 作り方

### ①下ごしらえ

- ・きゅうり、人参：細切り
- ・ゆで卵を作る。
- ・もやしを茹でる。

### ②約3分間、サリ麺を茹でる。

### ③ザルにあげて水で洗い、冷えたら水気をよくきる。

### ④サリ麺を器に入れて「チョル麺 辛いソース」を入れてよく混ぜる。

### ⑤もやし、きゅうり、人参、ゆで卵を半分に切って乗せたら完成。



簡単レシピ!

～海鮮の旨味がたっぷり!～

# チュクミ



## 材料 (1人分)

イイダコ 50g  
もやし 少々  
長ネギ 適量  
サリ麺 1袋

## 作り方

- ①下ごしらえ
  - ・もやしを茹でる。
  - ・長ネギ：小口切り
- ②イイダコに味付けをする
  - ・イイダコを茹でてザルにあげて水気をよく切って、「チュクミソース」を適量混ぜ合わせる。
- ③約3分間、サリ麺を茹でる。
- ④ザルにあげて水で洗い、冷えたら水気をよくきる。
- ⑤サリ麺を器に入れて「チュクミソース」を入れてよく混ぜる。
- ⑥もやし、味付けしたイイダコ、長ネギを乗せたら完成。



簡単レシピ!

# ～黒味噌ベースの甘い濃厚ソース～ ジャジャン麺

材料（1人分）

ジャガイモ 1/2  
豚バラスライス 3枚  
グリーンピース 5～6粒  
油 大さじ1  
サリ麺 1袋



作り方

- ①下ごしらえ
  - ・じゃがいも、豚バラスライス：ひと口大
  - ・玉ねぎ：角切り
  - ・グリーンピースを茹でる。
- ②フライパンに油大さじ1を入れて、ひと口大に切ったじゃがいも、角切りにした玉ねぎ、ひと口大に切った豚バラを加えて炒める。  
「ジャジャンソース」を入れて具材としっかり混ぜて全体に火が通ったら火を止める。
- ③約3分間、サリ麺を茹でる。
- ④ザルに上げて水で洗い、冷えたら水気をよくきる。
- ⑤サリ麺を器に入れて、②で作ったジャジャンソースをかけたら完成。

