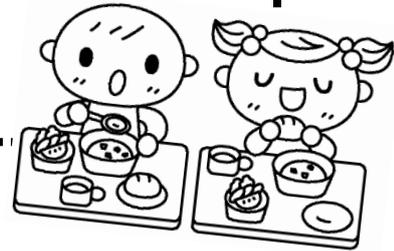


## ★希望園人気メニュー★

### 今日のメニュー

野沢菜ごはん  
木の葉焼き  
にんじんサラダ  
みそ汁  
麩のラスク



### ★野沢菜ごはん★

《材料》（2人分）

ごはん	2人分
野沢菜漬け	50g
（お好みで量は調節してください）	
しらす干し	10g
ごま油	適量
白いりごま	少々

《作り方》

- ① ご飯は炊いておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、しらすを炒め、火が通ったら野沢菜漬けも入れ炒める。
- ③ ご飯に混ぜ合わせ、白いりごまをふりかけたら出来上がり。

### ★木の葉焼き★

《材料》（2人分）

ツナ	30g
卵	1/2個
玉ねぎ	1/4個
甘らっきょう	1粒
小麦粉	小さじ1
大葉	1枚
油	適量

《作り方》

- ① 玉ねぎ、らっきょうをみじん切りにする。
- ② ①にツナ・卵・小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 大葉1枚分くらいの大きさに分け、フライパンやホットプレートで焼く。
- ④ 片面が焼き上がりひっくり返す前に、焼きあがっていない面に大葉をのせ、ひっくり返して焼き上げ、出来上がり。

## ★にんじんサラダ★

《材料》（2人分）

にんじん	80g
セロリ	10g
チキンラーメン	10g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	大さじ1

《作り方》

- ① にんじんはせん切りにして茹でる。
- ② セロリを薄切りにして茹でる。
- ③ チキンラーメンを細かく砕く
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、マヨネーズで味付けをして出来上がり。

## ★麩のラスク★

《材料》（2人分）

ちくわ麩	8個
バター	10g
砂糖	小さじ2

《作り方》

- ① バターを溶かし、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② ちくわ麩に①をからめる。
- ③ オーブンで180℃10～15分焼く。  
焦げないように気を付ける。

