

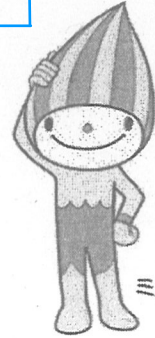
ミナモのごはんお好み焼き

【材料（1人分）】

ごはん	茶碗1杯	
たまご	1個	
ツナ缶（小）	1/4缶	
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	適宜	
※トッピング		A
マヨネーズ		
かつお節		
紅しょうが		
お好み焼きソース		

【作り方】

- ①ボウルにたまごを割り入れ、ほぐす。ごはんを加え混ぜる。
- ②ツナ缶は、油をきり、細かくほぐして①に混ぜ塩・こしょうをする。
- ③ホットプレート（またはフライパン）を温め、油をひきしずく型に流し入れ、中火で焼き色をつけ
- ④③を裏返して、同様に焼く。



ミナモ

豚肉のくるみ焼き（ミナモのおもてなし献立レシピ）

【材料（1人分）】

豚かたロース	45g
しょうゆ	2g
砂糖	2g
酒	2g
水	10g
くるみ	5g
油	3g
※付け合せ	
ブロッコリー	40g
プチトマト	2個

【作り方】

- ①くるみを刻み、フライパンで香ばしく炒る。
- ②しょうゆ、砂糖、酒をあわせる。
- ③②に豚肉を15分くらい漬ける。
- ④油を熱して③を焼き、火が通ったら取り出す。
- ⑤④のフライパンに③の残ったたれと水と刻んだくるみを混ぜて弱火にかけ、肉を戻してからめる。
- ⑥器に盛り付け、塩ゆでしたブロッコリーとプチトマトを添える。

コンソメスープ（ミナモのおもてなし献立レシピ）

【材料（1人分）】

レタス	20g
にんじん	10g
絹ごし豆腐	30g
コンソメ	3g
水	200ml
塩	0.3g
こしょう	少々

【作り方】

- ①レタスはざく切り、にんじんはせん切り、豆腐はさいの目に切る。
- ②鍋に水を湧かし、コンソメとにんじんを入れ煮る。
- ③豆腐を入れ、煮立ったらレタスを入れ、調味する。

【ポイント！】

レタスはシャキシャキ感を残すため、最後にいれます。

サイコロサラダ

【材料（1人分）】

きゅうり	30g	
にんじん	10g	
コーン	5g	
塩	小さじ1/4弱	A
こしょう	少々	
オリーブ油	大さじ1/4	
酢	大さじ1/4	

【作り方】

- ①きゅうりは細かいサイコロに切って塩をふる。
- ②にんじんはサイコロに切ってゆでる。
- ③コーンは缶から出して、水を切っておく。
- ④①②③を混ぜ合わせ、Aのドレッシングと合わせる。