

こどもでもできる！ にんじんのはっぱとツナのマヨ和え

【用意する物】

ツナ缶
ニンジンの葉
マヨネーズ

1缶
適量
大さじ2から3

☆お好みで…めんつゆ適宜



1. ニンジンの葉はゆでて、細かくきざむ。
(ゆでたあと、よく絞ってください。)
2. 袋に、ニンジンの葉、ツナ缶を汁ごと、マヨネーズを入れ、和えたら完成です！



めんつゆをいれてもおいしいよ！

ニンジンの葉っぱとベーコンのチャーハン



おうちのひとと いっしょに つくってみてね！

☆よういするもの(ひとりぶん)

- ・ベーコン 1枚
- ・ニンジンのはっぱ 茎 10本分
- ・溶き卵 1個
- ・ご飯 茶碗 1杯分
- ・塩 適量
- ・こしょう 少々



☆作り方☆

1. <下準備> ベーコンは短冊切りにする。にんじん葉は約 2cm 幅に切る。
2. フライパンを中火で熱し、ベーコンを炒める。ベーコンから出た脂で、にんじん葉をさっと炒めて塩で下味をつける。
3. ベーコンとにんじん葉を端によせ、溶き卵を加えてさっと炒め、ごはんを加えて、塩・こしょうを加えてよく炒めたらできあがり。

にんじんの葉を使った、かきあげもおススメです！

ちりめんじゃこを加えてもおいしいです！園長

