

### とろろこんぶバーグ

トロロ昆布30g 木綿豆腐 2丁(600g) 卵1個 塩 胡椒少々 塊のないように混ぜる。ごま油で両面を焼く。上にキノコとみょうがの和風餡をかける。



### トマトの紫蘇サラダ

トマト 4個 (ヘタの反対側に十の切れ目を付け熱湯にさっとくぐらし皮をむく)クシ型に切り青シソ 10枚千切りと皿に盛る。ごま油大1でちりめんじゃこ 40g 炒め すりおろし生姜 しょうゆ・酢各大1 和える。



### セロリーと牛肉のオイスター炒め

牛小間200g にオイスターソース大1をもみこむ。 セロリ1本 玉ねぎ 1個 5mmの線切り サラダオイル小2で炒めてしょうゆ少々



### 青しそごはん

青しそ7枚はだいたい3mm 角くらいのみじん切りにし、塩小 $\frac{1}{2}$ でもんで水気を絞って炊きあがったご飯 2合にふり混ぜる。煎りごまを入れる。夏は梅干しをみじん切りで入れる。

