

# マルンガイレシピ

## マルンガイジュース



<分量>  
コップ1杯の水（一人分）に  
大きじ1杯のマルンガイリーフ



人数分の水とマルンガイリーフをミキサーにかけます。  
お好みでりんごジュースなどを入れると子どもにも飲みやすい  
マルンガイジュースになります。



喉ごしが気になる方は  
茶こしなどでこして  
お召し上がり下さい。



茶こしでこしたマルンガイジュース

## マルンガイオムレツ



<材料>  
合挽肉・玉ねぎ・しめじ・卵  
マルンガイリーフ



玉ねぎ・しめじをみじんみじん  
切りにし、挽肉とマルンガイ  
リーフも一緒に炒めます。



炒めた具材を卵で包みます。



マルンガイオムレツの出来上がり。

## マルンガイサラダ



マルンガイ生葉のサラダは夏季のみ  
のメニュー。彩りがきれいで、食物  
繊維も豊富です。

## マルンガイカレー



香辛料のひとつとしてプラスされて  
カレーがさらに美味しくなります。

## 切り干し大根



和食にも合います。