



* 人参しりしり *

材料

人参	1本
ツナ缶	1缶
卵	1個
顆粒だし	小1/2
醤油	大1
サラダ油	適量

作り方

- ①人参は皮をむいて干切りにする。
- ②ツナの油をきる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、人参を炒める。
- ④人参がしんなりしてきたら、ツナを加えて顆粒だしと醤油で味付けする。
- ⑤卵でとじて、できあがり！

☆味付けはめんつゆでもOK！

塩だけのシンプルな味付けでも美味しくできますよ♪

