



にんじんしりしり



材料

人参	1本
ツナ缶	1缶
卵	1個
オリーブ油	少々
めんつゆ	大さじ1
顆粒だし	少々

作り方

- ① 人参を千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、①の人参を入れ炒める。
- ③ 人参がしんなりしてきたら、ツナを加え炒める。
- ④ 卵を溶きほぐし、③に流し入れ炒める。
- ⑤ めんつゆと顆粒だしで味付けたら完成♪