

にんじんしりしり



材料 4人分

にんじん・・・・・・2本

卵・・・・・・2個

ツナ缶・・・・・・1缶

いりごま・・・・・・大さじ1杯

炒め油・・・・・・少々

塩・こしょう・・・・・・少々

しょうゆ・・・・・・小さじ1杯

昆布だし・・・・・・少々

調味料は、
事前に混ぜておく

手順

1. にんじんは千切りにして、レンジで加熱する（目安：500W、5分）
2. フライパンに油を敷き、①とツナ缶を炒める
3. 調味料で味付けし、溶き卵を回し入れて、火を止める
4. 仕上げに、ごまをふりかける