

にんじんしりしり

調理時間

8分



作り方

- ①にんじんの皮をむき、千切りスライサーで切る。
- ②卵を溶いて顆粒和風だしを混ぜる。
- ③ツナ缶を汁ごとフライパンに入れ中火で炒め、にんじんを加える。
- ④にんじんがしんなりしてきたら塩、こしょうをして溶き卵を入れて絡める。
- ⑤卵に半分火が入ったら、めんつゆを加えて混ぜれば出来上がり。

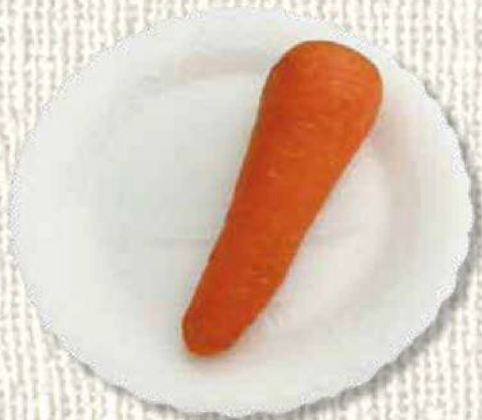
※写真は1人前

材 料 (2人前)

にんじん(大) 1本／卵 1個／顆粒和風だし 少々／ツナ缶 1缶／塩、こしょう 少々
めんつゆ(3倍) 小さじ1

1人分の栄養価：エネルギー 178kcal・たんぱく質 11.1g・脂質 11.4g・食物繊維 1.9g・食塩相当量 1.9g

● 2人前の材料の目安 ● にんじんしりしり



にんじん(大) 1本



にんじん (千切り)

にんじんは秋から冬にかけてが1番おいしくなるんじゃ!!

