

料理名

にんじん シリシリ

材料【 4人分】

にんじん 小さめ 1本
卵 2個 ツナカン 小1かん
白いりごま 少々 塩 酒

作り方

ボウルに卵を2個割り入れ、塩を入れて混ぜる。にんじんは細切りフライパンに油を入れてにんじんといためる。にんじんがなるとお酒を大さじ1杯入れしゆけを切ったツナを入れ、卵を入れて、固まるまで混ぜる。ごまをふる。

《完成図》(写真かイラスト)



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

にんじんは細めの方が矢豆かい時間で火が通る。
にんじんをたくさん食べた日には
おあめです。

家でのエピソード
等、自由に記入し
てください。



<栄養教諭から>

炒めることで、にんじんの甘みが引き立ちます。卵が入っていて、栄養もたっぷりとれます。