

## 【サブ】 ニンジンとしらたきのタラコ炒め

### ■材料(保存容器中1個分)

ニンジン	1本(200g)
シラタキ	1袋(200g)
タラコ	1腹(約70g)
しょうゆ	大さじ1
ゴマ油	適量



### ■作り方

1. 鍋に湯を沸かし、シラタキをサッと茹でザルにあげる。粗熱が取れたら3～4cmの長さに切る。
2. ニンジンを5cm長さの千切りにする。フライパンにニンジンと水50cc入れ、火にかけて水気が飛ぶまで中火で炒める。
3. 水気が飛んだらゴマ油をまわし入れ、シラタキを加え炒める。シラタキに油がなじんだらほぐしたタラコ、しょうゆを入れ絡めるように炒める。

### ■ポイント

タラコにしっかり火を通せばお弁当にピッタリ！

お好みで小ネギの小口切りを散らしても。

□ お弁当OK

□ 冷蔵庫で3～4日保存可能