

■材料(保存容器中1個分)

ニンジン	1本 (約200g)
ツナ缶	1缶
卵	1個
ゴマ油	適量
いりゴマ	適量



<調味料>

白だし	大さじ1/2
醤油	小さじ1

■作り方

1. ニンジンはピーラーで細くスライスする。
2. フライパンにゴマ油を熱し、中火でにんじんをくたっとなるくらいまで炒める。
3. 2にツナ缶、◎を入れ、全体に味がいきわたるよう炒め合わせる。
4. 空のツナ缶で卵を溶きほぐし、3に溶き卵を入れ、手早く炒め合わせ火を止める。仕上げにいりゴマをふり、全体をさっと和えて完成。

■ポイント

- ニンジンはスライサーやしりしり器を使えば早く楽に千切りできる。
- ツナ缶の油はうま味たっぷり！油ごと入れると良い。

□ 冷凍OK

□ お弁当OK

□ 冷蔵庫で3～4日保存可能