

にんじんしりしり

《材料（5人分）》

にんじん	1本（150g）
ツナ缶	1/2缶
炒め油	適量
卵	1個
しょう油	小さじ2
砂糖	少々
みりん	小さじ1
こしょう・塩	少々

*お好みでコーンを入れても美味しいです。



《作り方》



- ① にんじんは千切りにする。ツナ缶は油をきります。
- ② フライパンに油をひき、にんじんを炒めます。
- ③ ②にツナ入れて炒めます。
- ④ 溶いた卵を入れ、炒り卵のように炒め、しょう油、砂糖、みりん、塩、こしょうを加えて味をととのえます。

