


にんじんふんわり春炒め



材料 【4人分】

にんじん	2本	
ツナ缶	1缶	
卵	1個	
A	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
油	大さじ1	

 <1人分の栄養価>
エネルギー 112 kcal 塩分 1.0 g

1人分の野菜 70 g

作り方

- 1) にんじんは千切りにする。
- 2) めんつゆは水大さじ1（分量外）で薄めておく。
- 3) フライパンに油を入れ、にんじんを炒め、ツナ缶を入れる。
- 4) A入れて調味し、最後に溶き卵をまわし入れ、火を通す。

Cooking Point

- ・卵を使うことで春らしい彩りになりますが、卵を抜いてもおいしくいただけます。その場合は、調味料をやや控えめにすると味がまとまります。

対象：子どもから
ご年配の方まで