

# 料理名： にんじんシリシリ



## 【写真】



## 【材料（4人分）】

・にんじん	中1本
・ツナ缶	1缶
・卵	1個
・サラダ油	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

## 【作り方】

- ① にんじんは千切りにする。ツナは、缶をあけ、油をきっておく。  
ボウルに卵を割り入れ、さいばしでよく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油をひき、卵を炒めて炒り玉子を作り、皿に出しておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。にんじんに火が通ったら、ツナ、砂糖、しょうゆの順に入れて炒める。塩・こしょうで味を調べ、火を止める。
- ④ ③に②の炒り玉子を加え、さっと混ぜ、お皿に盛りつける。

## 【ポイント】

- にんじんを千切りにした後、電子レンジ（600W）で1分30秒～2分温めておくと、炒める時間を短縮することができます。
- 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。

