



4 人分

調理時間 約 10 分

作り方

1. にんじんを千切りにして、レンジで 3 分。
2. フライパンにごま油大さじ 1 を入れてにんじんを入れて、炒めます。
3. しんなりしたら、ほぐしたツナ缶を汁ごといれます。
4. ☆の調味料を入れて味を整えます。
5. 卵をフライパンに直接入れて、素早くかき混ぜます。
6. 器に盛って白ごまをふりかけて、完成。

材料

人参 2 本
卵 1 個
ツナ缶 1 缶 または さば水煮缶半分
白ごま 少々
ごま油 大さじ 1

【調味料】

砂糖 大さじ 2
酒 大さじ 2
醤油 大さじ 1.5
だしの素の粉末 5g