

【 にんじんしいしり 】

●材料（4人分）

にんじん	・・・	1/2本	
もやし	・・・	1/2袋	
卵	・・・	1個	
ツナ缶	・・・	1/2缶	
A {	砂糖	・・・	小さじ1/2
	めんつゆ	・・・	小さじ2
	かつお節	・・・	少々

●作り方

- ①にんじんはせん切りにしてボウルに入れ、もやしを加えて、600wのレンジで4分加熱し、冷まして水気を絞る。
- ②卵は割りほぐし、熱したフライパンでスクランブルエッグをつくり、器にとる。
- ③①、②、油をきったツナを合わせ、Aであえる。

