



にんじんしりしり

材料（2人分）

にんじん	1本
卵	1個
和風だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ツナ缶	1缶



作り方



まな板ににんじんを固定すると安全に切れますよ。

①にんじんをピーラーで千切りにする



②すべての食材を混ぜる。電子レンジ600Wで2分加熱する。電子レンジから出して混ぜ合わせてもう一度1分～2分弱加熱する。

ワンポイントアドバイス

- ・ごま油を入れると効率よくビタミンAを摂取できます。
- ・にんじん以外にもピーマンや玉ねぎなどの野菜を入れてもおいしいですよ。