

かんたん 朝ごはんレシピ

にんじん 人参しいしい



〈材料4人分〉

人参	1本
ツナ	小1缶
油	小さじ1
塩	2つまみ
白いりごま	大さじ1
卵	1個



パンにマヨネーズ
をぬって、はさんで
もおいしいよ!!

〈作り方〉

- ① 人参は、スライサーなどで干切りにする。
- ② 油で人参を、サッと炒める。
- ③ 塩とツナを加える。
- ④ 溶き卵を入れて、やさしく炒める。
- ⑤ 白いりごまを加える。(いれなくてもよい)



シンプルな味付けで、人参の甘さを味わうことができます。卵やツナ缶も使用するので、人参の食物繊維やビタミンAのほかに、たんぱく質もとることができます。

人参は、皮をむかずに使用します。スライサーなどを使用して、作りたい分だけフライパンの上に直接切り落とすと、洗い物が少なくなり、忙しい朝にも手軽に用意できます。

