

りょうりめい
料理名

人参 しりしり

ざいりょう (4) にんじん 人分

ぶんりょう ※分量 もできるだけ、書いてください。

- 人参 2本
- ツナ缶 1缶
- めんつゆ 大さじ 1
- サラダ油 適量

つく かた
【作り方】

- ① 人参をスライサーで4切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひいて、人参を炒める。
- ③ 人参がしんなりしてきたら、ツナ缶を汁ごと入れ少し炒める。
- ④ めんつゆを回しかけて完成。

できあがり写真 (絵でもよい)



りょうり とくちょう くふう ところ
【料理の特徴や工夫した所】

野菜嫌いにも食べれるように、人参はスライサーで細く切っています。
炒める際のサラダ油をツナ缶にし、ツナ缶で味つけするため汁ごと入れています。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)