



にんじんシリシリ

☆ 材料：4人分 ☆

まぐろ油漬け・・・20g

にんじん・・・200g

サラダ油・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1/3

こいくちしょうゆ・・・大さじ1/2

学校給食の分量です。ご家庭で作る時は分量の調整をしてください。

☆ 作り方 ☆

- ① にんじんはせん切りにする。
 - ② まぐろ油漬けは油をきり、ほぐしておく。
 - ③ サラダ油を熱し、にんじんを炒める。
 - ④ みりん、こいくちしょうゆを入れ、まぐろ油漬けを加えて炒める。
- 