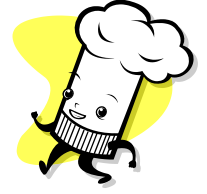


にんじんシリシリ



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

ツナ（まぐろ）缶	20g
にんじん	200g
サラダ油	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
しょうゆ（こいくち）	大さじ 1/2
すりごま	大さじ 1

作り方：

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② ツナ（まぐろ）缶は油をきり、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、しょうゆ（こいくち）を入れ、ツナ（まぐろ）缶、すりごまを加えて炒める。