

にんじんしりしりの作り方

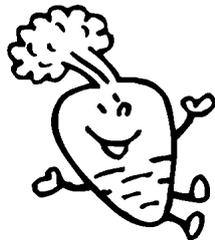
材料(4人分)

人参 1本
ブロッコリー 1/4
ツナ 1缶
油 小さじ1
塩 小さじ少々



～作り方～

- ① 人参を千切りにする
- ② ブロッコリーをゆでる
- ③ ツナ缶の油をきる
- ④ 油で人参を炒め、火が通ったらツナとブロッコリーを加える
- ⑤ 塩で味をつける



お好みで卵を入れてもおいしいよ♪

