

「パワーアップ! 朝ごはん」

色鮮やか!

にんじんのたらこ炒め



〈材料 4人分〉

にんじん 約2本
さやえんどう 30g
たらこ 50g
ごま油 小さじ1

〈作り方〉

- ① にんじんは千切り, さやえんどうは筋をとり, 細切りにする。
- ② たらこは皮付のまま一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ, ①を炒める。火が通ったら, ②を入れてよく混ぜながら炒める。

