

パワーアップ朝ごはん

『にんじんたっぷり炒め』

<材料 4人分>

にんじん	中2本	
ツナ	1缶	
卵	2個	
オリーブ油	小さじ1	
調味料	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① にんじんは千切りにする。
ツナは油を切っておく。
- ② フライパンに油を入れ熱し、にんじんを炒める。
- ③ ツナ、調味料を入れて味付けをし、溶いた卵を入れて炒めて仕上げる。

