

人参の卵炒め

【材料】 ※2食分作れます

人参・・・1本
ツナ缶・・・1缶
卵・・・2個
しょうゆ
サラダ油

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー400kcal タンパク質25.0g

調理時間
約10分1食あたりの価格
約140円

～つくりかた～

- ① 人参は皮付きのままピーラーで削る。
- ② フライパンにサラダ油を少量ひき、削った人参を炒めていく。
- ③ ツナ缶も加えてさらに炒める。
- ④ しょうゆで味付けし割りほぐした卵2個を加えてさらに炒める。卵に火が通ったら完成。

～メモ～

- 人参は包丁で千切りでもOKです。
- 人参は切る前は常温保管可能ですが切った人参は冷蔵庫で保管しましょう。