



# にんじんしりしり

15分

鮮やかなオレンジ色が食卓を華やかに色づけます。



## ☆この日の献立☆

- ごはん
- 鶏肉のごまみそ焼き
- 人参しりしり
- 酢の物
- すまし汁
- キウイフルーツ

保護者の方から教えて頂いたレシピを保育園の献立に取り入れたら、子どもたちに大人気でした。保育園では卵を入れずに作りましたがおいしく頂きました。  
季節によって、グリーンピースを入れても美味くきれいに仕上がります。

### 材料・・・ 作りやすい分量

にんじん	2本
ツナ缶	1缶
油	大さじ1
しお	適量
こしょう	適量
醤油	大さじ2
卵	1個

### 作り方

- ① 人参を千切りする。(スライサーでも可)
- ② 油をひいたフライパンに①とツナ缶を入れて炒める。
- ③ 塩、こしょう、醤油で味付けをする。
- ④ ふたをして少しむらす。
- ⑤ とき卵を入れて炒める。