

☆野菜ソムリエ上級プロ 西川満希子先生 考案☆

朝ごはんレシピ

にんじんひらひら



包丁いらず、にんじんは、ピーラーでひらひら
します！
中学生でもらくらく作れますよ！

○コツ・ポイント○

- ・材料を入れてから点火します
- ・すし酢を使って、うまみと甘みを出します

材料 4人分

にんじん	1本
ツナ缶(油漬)	小1缶
卵	2個

【調味料】

すり白ごま	大さじ1
すし酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩こしょう	少々

1. フライパンにツナ缶(油漬)を油ごと入れて広げておく、そこににんじんをピーラーで薄くりボン状にむく
2. フライパンを熱し、中火で炒め合わせる
3. にんじんがしんなりしてきたら、調味料を入れてなじむまで炒め、溶き卵を入れて炒める
4. 器に3を盛り付ける



味付けは、材料にとらわれず自分好みに仕
上げてOK！

