

給食レシピ紹介

人参1本がぺろりと食べられます！
 買い置きの食材で作れるので、あと1品追加したいときにもおすすめ！



| 料理名 | | 人参と玉子のソテー | |
|------|------|-----------|-------------------------------|
| | | | |
| 材料 | 5人分 | 作り方 | |
| 人参 | 1本 | ① | 人参、キャベツは千切りにする。 |
| キャベツ | 1～2枚 | ② | 卵は溶いておく。 |
| 卵 | 2個 | ③ | ツナの油で人参、キャベツの順に炒め、塩・胡椒をする。 |
| ツナ缶 | 1缶 | ④ | ツナを加え、人参がしんなりするまで炒める。 |
| 塩 | 1つまみ | ⑤ | 卵を回し入れ、火が通ったらざっとかき混ぜて出来上がりです。 |
| 胡椒 | 少々 | | |
| | | | ★野菜は人参だけでも大丈夫です。 |
| | | | ★ツナ水煮缶の場合は、水気を切り、サラダ油少々で炒めます。 |
| | | | |