



にんじんしりしり ～ 千葉市でもとれるにんじんを使って ～

- ☒ <ざいりょう 2人ぶん>
☐ にんじん 中 1本 (150 g)
☐ ツナ缶 (油漬) 1/2缶 (35 g)
☐ 昆布茶 小さじ 1/2 (1 g)
☐ しょうゆ 小さじ 1/2 (1.5 g)

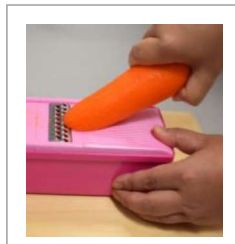
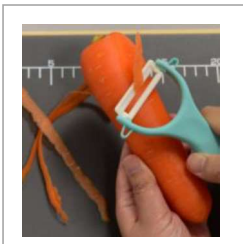


レベル 2★★

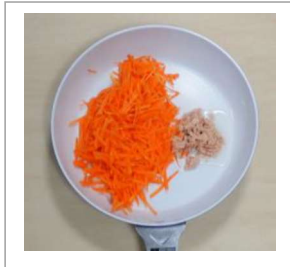


<つくりかた>

① にんじんはスライサーでせん切りにする。



② フライパンに①とツナ缶を汁ごと入れ、中火～弱火でよく炒める。



③ ②に昆布茶、しょうゆを加え、汁けがなくなるまで炒める。

