



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



冬至を料理で楽しもう! ひらひらにんじんとツナの甘酢炒め



一人あたりのエネルギー 136kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

にんじん	1本
ツナ缶(小)	1缶
ごま油	小さじ1
炒りごま(黒)	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
A 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

■作り方

- ① にんじんは皮を剥き、ピーラーで縦にスライスする
- ② ツナ缶は油を切っておく
- ③ フライパンにごま油を熱し①をしんなりするまで炒めたら②とAを加えてさっと炒める
- ④ ③に黒ごまを加え、火を止める

cooking memo