



にんじんとツナの炒め物（大人2人・子ども2人分）

<材料>

にんじん 1本、
ツナ 1缶、
しょうゆ 小さじ1、 塩 少々

<作り方>

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにツナの油を熱し、にんじんを弱火で炒める。
- ③ ツナを加え、さらに炒める。
- ④ しょうゆで味をつけ、塩で整える。