

甘辛い味とツナの香りでご飯がすすむ！！

にんじんとツナのきんぴら

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

にんじん	1本
つきこんにゃく	50g
ツナ缶	小 1/2 缶
油	小さじ 1
〔 しょうゆ 砂糖 みりん	小さじ 2
	小さじ 2
	小さじ 1
ごま油	少々



【 作り方 】

- ① にんじんは長さ 3~4 cmのひょうし切りにする。
つきこんにゃくはザク切りにし、ゆでこぼしてアクをぬく。
- ② 鍋に油を熱し、にんじん、つきこんにゃくを炒める。
- ③ にんじんにほぼ火がとおったら、調味料と汁気を切ったツナを加えて、さらに炒める。
- ④ 調味料の水分がなくなったら、ごま油を加える。

※ アク抜き済みのこんにゃくの場合は、ゆでこぼしをせずに使用できます。