

🕒 10 min

常備菜



にんじんしりしり

- 1 にんじんはスライサーで千切りにする。
- 2 にんじんはツナ缶の油で炒める(水煮のツナは油をいいて)。
- 3 塩、こしょう、醤油で味付けし、溶き卵を加えてさらに炒める。

まいにち
Happy
12
けんき
朝ごはん

【材料】

にんじん……………1本
ツナ缶……………1缶(70g程度)
卵……………1ヶ
塩……………少々
こしょう……………少々
醤油……………少々

Memo

★千切りにすることでにんじんのくせを抑え、甘さが引き立ちます。
★カロチンが豊富なにんじんは油と炒めると吸収率UP!



🕒 10 min

常備菜



にんじんとピーマンのふりかけ

- 1 にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- 2 テフロン加工のフライパンで人参・ピーマンを乾煎りし水分がなくなったらしらす(小女子)を入れて少し煎る。
- 3 最後にごまを入れ、醤油で味を調える。



【材料】

にんじん……………1本
ピーマン……………2個
しらす(小女子)
……………小1パック(30g程度)
ごま……………大さじ1
醤油……………小さじ1



ごはんがすすむ!



常備菜

🕒 10 min



まいにち
Happy
おにぎり
朝ごはん
14

豚ひじき

- 1 ごま油でひき肉とにんじん、戻したひじきを炒める。
※彩りにゆでた枝豆などを加えてもよい
- 2 砂糖、みりん、醤油で味を調える。



おにぎりに
変身♪

