～にんじんしりしり～

【 材料(4 人分) 】

・にんじん	中１本
・卵	１こ
・ツナ缶	1/2 缶
・こいくち醤油	小さじ１・1/2
・砂糖	小さじ１・1/2
・酒	小さじ１・1/2
・塩、こしょう	少々
・ごま油	適量

【 作り方 】

① にんじんは千切りにする。
② フライパンにごま油をひき、にんじんと砂糖を入れて炒める。
③ ツナ缶を加え、酒・塩・こしょう・こいくちしょうゆで味をととのえる。
④ 溶いた卵を入れ、火を通す。