

## カラフル人参しりしり



### 栄養価(1人分)

エネルギー 143kcal、たんぱく質 9.2g

脂質 8.5g、食塩相当量 1.1g

### 材料(2人分)

カラフル人参(黄色、黒人参など数種類)	150g
ツナ缶(水煮)	1缶(60g)
サラダ油	大さじ1/2
◎卵	1個
◎サラダ油	小さじ1
かつお風味だしの素	1g
塩	1g

### 作り方

1. カラフル人参は千切りに切る。  
卵は割って溶いておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、人参を入れて中火で炒める。  
しんなりしてきたらツナ缶を入れて炒め合わせる。  
かつお風味だしの素と塩を入れて味をととのえたら、皿に盛る。
3. 別のフライパンまたは鍋にサラダ油を入れて熱し、卵を入れて炒り卵を作る。
4. 皿に盛った2の上に3の卵を乗せる。

