


献立名	にんじんのたまごとじ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・水分があまり多くならないよう、だし汁の量を加減する。 ・卵はしっかり火を通しておく。 ・ ・ 	
ひとことアドバイス	にんじんをたっぷり使った一品です。にんじんの甘みがごま油の香りとマッチして、にんじんが苦手な人でも食べやすいです。	

材料名	(4人分分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ・ツナ(油漬缶詰) ・鶏卵 ・ごま油 ・塩 ・薄口しょうゆ ・上白糖 ・だし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2~1本 1缶 2コ 小さじ1 少々 大さじ1 大さじ1 大さじ2 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんは千切りにしておく。 ・ツナは油を切っておく。 ・卵は割りほぐしておく。 ・鍋またはフライパンにごま油を入れ、にんじんを炒め、ツナ、だし汁、砂糖、薄口しょうゆを入れて煮る。 ・にんじんがやわらかくなったら、卵を入れる。 ・味を整え、卵に火が通ったら出来上がり。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
57	3.5	2.9	18	0.5	480	0.10	1	0.8	0.6