

バランスよく食べよう！食育レシピ

『にんじんのひらひら』

レシピ：大阪市「ふたてまレシピ」より

【材料(2人分)】

- ・にんじん 1本
- ・ツナ油漬缶 1缶
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1

手順は **ふたつ** だけ！

手間がかからず
味付け簡単♪

ぜひお試しください



(1人分エネルギー:120kcal)

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。
- ② フライパンに、にんじんとツナ缶を入れて火をつけ、さっと炒めて鶏ガラスープの素で味をととのえる。

バランスよく食べよ

