

- ① フライパンに油大さじ1/2を入れて強めの中火で熱し、溶き卵を流し入れ、炒り卵を作って一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- ② フライパンに油大さじ1/2を入れて強めの中火で熱し、人参を2分程炒めたら大根を加え、手早く炒め合わせる。

ポイント 大根は食感が残る程度に炒めましょう。細切りなのですぐに火が通ります。



- ③ 野菜がしんなりしてきたら、油をきったツナを加えて、全体を炒め合わせる。

ポイント ツナ缶の余分な油をきってから加えましょう。



- ④ タレを加えて①の卵を戻し入れ、全体に味がなじむよう手早く炒め合わせる。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント タレを加えたら、野菜から余分な水分が出ないよう、手早く炒め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

人参……………	150g	ツナ缶……………	1缶(70g)
大根……………	100g	タレ(料理つゆ) ……	1袋
青ネギ……………	5g		

ご用意いただく食材 下準備

卵……………	1個	※卵は溶きほぐしておく。
油……………	大さじ1	※ツナ缶は油をきっておく。

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ……………	小さじ4	砂糖……………	大さじ1/2
和風顆粒だし(の素) ……	小さじ1/4	酒・みりん……………	各大さじ1

作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●人参、大根は4～5cm長さの千切りにする。青ネギは小口切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

野菜の千切りはできるだけ均等に切りそろえることで、火の通りや味のしみ込み具合が均一になります。