

- 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、炒り卵を作つて一度取り出す。

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。



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

ポイント ツナ缶は余分な油をきってから加えましょう。



- 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、最初に人参を2分程炒める。次にパパイヤを加え、1分程炒め合わせる。
- ポイント** パパイヤ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る)



- 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、手早く炒めましょう。



お届けの食材

青パパイヤ	150g	ツナ缶	1缶
人参	100g	タレ(料理つけ)	1袋
青ネギ(仕上げ用)	5g		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

卵	1個	油	大さじ1
---	----	---	------

下準備

- 卵は溶きほぐしておく。
- ツナ缶は油をきっておく。

パパイヤの調理ポイント

細切りにしたパパイヤは、シャキシャキとした食感を活かすため、あまり火を通し過ぎずにはじめが残る程度に炒めることがポイントです。

