



栄養価（1人分）

エネルギー 99 kcal

たんぱく質 4.1 g

塩分 0.8 g

材料（2人分）

- ・ にんじん 1本
- ・ たらこほぐし 30~40g
- ・ 油 適量

作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れて①を炒める。
- ③ 柔らかくなったらたらこを入れ炒める。

コツ・ポイント

- ・ にんじんの太さ、炒め方によっては柔らかくも硬くもお好みで仕上げられます。味付けはたらこだけです。ツナ缶を加えても良いです。