

コーン入り人参しりしり



point

常備菜です。炒り卵を加えたり、朝食用にアレンジできます。

材 料（8人分）

人参	350g
冷凍コーン	50g
ツナ缶	1缶（70g）
酒	大さじ1
醤油	大さじ1

【作り方】 一人分 エネルギー 46kcal

- ① 人参はせん切りにする。
- ② フライパンに、①と冷凍コーン、ツナ缶を入れて、酒、醤油を入れて混ぜた後、火にかける。
- ③ ジューと音がしてきたら、弱めの中火にして蓋をし、5分位蒸し焼きにする。