

# にんじんしいしい

## 材料（4人分）

にんじん	100g
小松菜	80g
冷凍コーン	40g
まぐろ水煮	40g
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
醤油	2g

## （作り方）

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 小松菜は2～3cmに切り、さっと茹でる。
- ③ コーンは解凍しておく。
- ④ まぐろ水煮は汁をきる。
- ⑤ フライパンに油をひいてにんじんを炒める。
- ⑥ にんじんがやわらかくなったら、②、③、④を加えて炒め、塩、こしょう、醤油で味付けをする。

