

## 人参しりしりのレシピ

### 材料 (1人分)

- 人参 1本
- 卵 1個
- 塩 ひとつまみ
- 本だし 1g
- にんにくすりおろし (チューブ可) 0.5g
- オリーブオイルまたはサラダ油 12g(大さじ1杯)
- ごま油 0.5g (小さじ0.5杯)

### 作り方

①人参をしりしり器 (スライサー) でスライスします。包丁で千切りにしても可。

②フライパンにサラダ油大1と塩ひとつまみ入れ、人参を加えて火をつけます。

③弱火でフタをして5分ほど加熱します。人参がしんなりしたらOK。まだ固いようでしたら弱火で柔らかくなるまで加熱して下さい。

④1度火を消し、溶き卵とにんにくを加えます。再び火をつけ、弱火でゆっくり炒めます。

⑤卵が固まってきたら火を消し、最後にごま油で香りをつけたら完成です。

### ポイント

弱火でじっくり炒めること。

じっくり炒めることで人参の甘みがでて美味しくなります。

### 備考

乾燥した桜えびを加えるとエビの香りと色彩りがよくなり美味しいですよ！

スパムやツナ缶もあります。

是非お試し下さい。

