



苦手な野菜をおいしく食べよう! - 人参編 -



ワンポイント

人参に豊富に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAとして働き、免疫力を高めたり、活性酸素の働きを抑制します。



5~2L寸混み 2~3本
カロテンたっぷりの、
緑黄色野菜

1105 毎週企画

熊本県・長崎県・岡山県・千葉県・長野県・青森県

有機栽培洋人参

300g前後(混サイズ)

本体 **198**円
(税込 214円)

ツナ入り人参しりしり



ツナの旨味やごまの香りで、苦手な人参もたくさん食べることができます。

材料 (2人分)

- 1105** 有機栽培洋人参 …… 100g
- 718** ライトツナフレーク …… 80g
- 609** 産直 こめ育ちさくらたまご …… 1個
- だし汁 …… 50ml
- 193** 産直 滋賀の青ねぎ(小口切) …… 5g
- サラダ油 …… 小さじ2
- いりごま …… 大さじ1
- A** 醤油 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々

作り方

- 1** 人参はよく洗って、皮のまません切りにする。
- 2** 鍋に油を熱して人参を中火で炒め、だし汁を加える。人参がやわらかくなったら**A**で調味し、煮汁を煮詰める。
- 3** 溶き卵を回し入れてざっと混ぜ合わせ、ツナをほぐし入れる。器に盛って青ねぎといりごまをふる。