

人参シリシリ

○材料（4人分）

にんじん	中1本
シーチキン	1缶（70g）
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2
油	適量



○作り方

1. 人参を千切りにする。
2. フライパンに油をしき、シーチキンとにんじんを炒める。
3. カレー粉・さとう・しょうゆを入れ弱火でにんじんが柔らかくなるまで炒める。
*焦げつきそうになったら、少量の水を入れてください
4. にんじんに火が通り、柔らかくなったら完成です。

ポイント

- ・カレー風味で食欲をそそります。
- ・色とりもきれいなのでお弁当の1品にぴったりです！

