



ツナとにんじんのそぼろ丼



(材料) 作りやすい分量

- ツナ缶 70g
- にんじん 中 1 本(140g)
- スキムミルク 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ごはん 適量
- 刻みのり 適量

(作り方)

- ① にんじんはすりおろす。
- ② フライパンにツナ缶の油を熱して、にんじんを炒める。



ツナの油で炒めるよ!

- ③ ②にツナを加え、ほぐしながら炒める。



- ④ ③にスキムミルクをふり入れ、砂糖、しょうゆを加える。



調味料を入れて炒めるよ

- ⑤ 木べらで混ぜながら、水分を飛ばし弱火でゆっくりそぼろ状に炒める。
- ⑥ 温かいごはんの上にそぼろをかけて、刻みのりをちらす。

できあがり!



一口メモ

* ツナの缶詰は、油漬けと油入りの水煮と油が入っていない水煮があります。ツナ缶の油にはツナの旨み成分が溶け込んでいます。

インオイルのツナ缶が使われるとき人参はサラダ油で炒めて下さいね。



春のミックスジュース



- (材料) 4人分
- 牛乳 200ml
 - いちご 5個
 - バナナ 1本
 - オレンジ 1個
 - レモンの絞り汁 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1



(作り方)

- ① いちごは洗ってへたを取り、バナナ、オレンジも皮をむいて切る。
- ② ミキサーに①と材料すべてを入れる。
- ③ ミキサーのふたをして、スイッチを入れる。
- ④ 果物のかたまりがなくなったらできあがり。



いちごの
ピンク色で春
ジュースに!!

材料を全部
ミキサーに入れて
スイッチオン!!

一口メモ



- * 果物の甘さによっては砂糖を入れなくてもおいしいよ!
- * バナナやいちごを冷凍にしておいて作ると冷たいジュースができます。
- * にんじんや小松菜を少し入れて、野菜ジュースにするものいいですね。

