

忙しい朝に！ お手軽あさごはん

協力：逗子市食生活改善推進団体「若宮会」

面倒な味付け不要！

にんじんともずくのしりしり

フライパンひとつで作れます。
味付けもずくを使うので、超簡単！！

【材料】 2人分

にんじん・・・1/2 本(太めの千切り)
玉ねぎ・・・1/4 個(薄切り)
味付けもずく酢・・・1 パック(80g程度)
卵・・・1 個
サラダ油(オリーブオイル)・・・大さじ1
塩、こしょう・・・適宜

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒めます。
- ② もずく酢を汁ごと入れ炒め、
卵を溶き入れて大きくかき回し、
卵に火が通ったら塩、こしょうで
味を調べて、出来上がり。

