

今月の応募献立

(11月分)

献立名 かんたん! にんじん、玉ねぎ、ツナの卵炒め



材 料 名
(1人分)

にんじん	8g	炒め油	適宜
玉ねぎ	40g	しょうゆ	小さじ1
まぐろ油漬け	20g	さとう	小さじ1
卵	1/2個	塩・こしょう	少々

作 り 方
(レシピ)

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り、まぐろは油をきっておく。
- ② フライパンに油をしき、にんじん、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、まぐろを入れ、さとう、しょうゆで味をつける。
- ③ 溶き卵を加え、よく混ぜ合わせたら、塩、こしょうで味を整える。

献立の特長

メニュー名にもあるように、家にある材料でパパッと作ることができ、ごはんがすすみます。旬のきのこや野菜を加えてもボリュームがアップし、より食べ応えのある一品になります。