**しりしりにんじん**

**しりしりにんじんは、沖縄の家庭料理。**

**ツナのＥＰＡ、ＤＨＡ、卵のコリンも脳の働きを安定させる効果があります。**

**にんじんを油で炒めることでビタミンＡの吸収率や甘みもアップ。**

**おべんとうにもおすすめの彩りのよい常備菜です。**

## 【材料】（2人分）

にんじん　　　　１本

ツナ缶　　　　　小1缶（80g入り）

＊卵液

┏卵　　　　　　１個

みりん　　　　小さじ1

┗しょうゆ　　　小さじ1

ごま油　　　　　大さじ1/2

## 【下準備】

1. にんじんはピーラーで皮をむいてから、ピーラーで薄切りにする。
2. ツナ缶は缶汁を軽く切る。
3. 卵は溶きほぐし、卵液を作る。

## 【作り方】

1. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんじん、ツナ缶を加えてにんじんがしんなりするまで3～4分炒める。
2. 卵液を回し入れ、全体を大きく混ぜながら半熟状に火を通す。

◆1人分･･･エネルギー186kcal、たんぱく質9.4ｇ、カルシウム37mg、マグネシウム20mg、ビタミンＣ3mg、塩分0.9ｇ