

# 人参シリシリーの作り方

ざいりょう りぶん  
材料(2人分)



にんじん ぼん  
人参3本



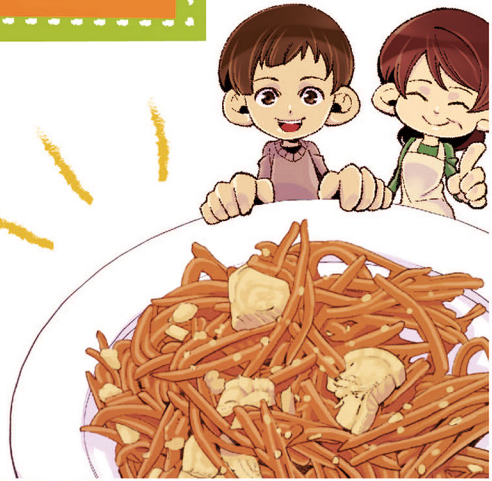
たまご  
卵2こ



しお こ  
塩 小さじ1



あぶら おお  
サラダ油 大さじ1



① にんじん かわ き  
人参は皮をむいてシリシリー器で  
シリシリーにする。



② フライパンにサラダ油を熱し、  
人参を入れ、しんなりするまで炒  
め、塩で味をととのえる。



③ ②に、といた卵を入れ、すばやく  
かきまぜる。

