

人参とキャベツのツナ卵炒め

材料（2人分）

- [にんじん](#) 80g
- [キャベツ](#) 100g
- [卵](#) 1個
- [ツナ（缶詰）](#) 1/2缶
- ガラスープの素小さじ1
- 塩こしょう少々
- サラダ油小さじ1



作り方

- 1 にんじんは千切りにキャベツは細切りにする。※にんじんは千切りピーラーを使用しました。
- 2 フライパンにサラダ油を熱しにんじんとキャベツを2分ほど炒める。
- 3 油を切ったツナ缶を入れ炒め溶いた卵を回し入れる。この時少し卵に火が通るまで動かさず、黄色く焼けてきたら優しく混ぜる。
- 4 ガラスープの素、塩こしょうで味をつける。



コツ・ポイント

弱火で炒めるとキャベツから水分が出やすいので強めの中火で一気に炒めてください
塩こしょうだけでは物足りない方はめんつゆを少し回しかけてあげると味がしまります！