

人参とセロリの甘辛煮

材料（2人分）

人参	1本	サラダ油	大さじ1/2
セロリ	1本	砂糖	大さじ1
ツナ缶	1缶	酒	大さじ1
白すりごま	少々	しょう油	大さじ1
		ごま油	小さじ1/2



〈作り方〉

- 1、 人参、セロリは5cmぐらいの短冊切りにし、ツナ缶は汁気を切っておく。
- 2、 フライパンにサラダ油を熱し、人参、セロリを炒める。
- 3、 ツナ缶を加えて砂糖、酒、しょう油を入れ炒め煮にする。
- 4、 ごま油を回し入れて白すりごまをからめる。