



【材料】（4人分）

人参	200g
サラダ油	大さじ1
A { たらこ	50g
酒	大さじ1
B { しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①人参は3cm長さの千切りにし、さっと茹でる。
- ②Aのたらこに切れ目を入れ、中身を取り出し酒でのばす。
- ③①をサラダ油で炒め、②とBを加えてたらこに火が通るまで炒める。