



材 料(4人分)

かつお油漬(缶)	120g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
卵	2 個
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
グリーンピース	20g
いりごま	小さじ 1

・作り方

1. かつお油漬は缶から出してザルにあけておく。
2. たまねぎは細切り、にんじんはせん切りにする。
3. 卵はいり卵にする。
4. 鍋に油をひき、たまねぎ・にんじんをしんなりするまでいため、ほぐしたかつおとしょうゆ・砂糖を入れ味をととのえて煮る。
5. いり卵・グリーンピース・いりごまを加えて混ぜあわせる。