

# 人参ラペ

## 材料 (4人分)

- ・にんじん 1本(150g程度)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ツナ缶 40g
- ・油 小さじ1と1/2
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・酢 小さじ2弱
- ・らっきょう漬(あれば) 5g
- ・しお 少々
- ・白すりごま 小さじ1/2

## 作り方

- ①にんじんは細切りにしておく。ツナはレモン汁をふりかけておく。らっきょう漬は刻んでおく。(らっきょう漬はなくても大丈夫です。)
- ②油で人参を炒め、調味料を加える。ツナとらっきょうを入れ、軽く煮て、仕上げにすりごまを加える。