



## ツナ入り金平ごぼう

： 作り方 ：

[こども一人分]

- ごぼう 20g
- 人参 10g
- シーチキン缶 10g
- ゴマ油 1.5g
- 砂糖 1g
- 醤油 2g
- 白炒りゴマ 1g

1. ごぼうは千切りにして水にさらし、人参は千切り、シーチキン缶はザルにあげてほぐしておく
2. 1の材料をゴマ油で炒め、砂糖、醤油で調味する
3. 2に火が通ったらシーチキン缶とゴマを加えて混ぜ合わせる

作りやすい分量に変更  
して下さいね！