



## 今回のメニューは 「たらキャロ」です

お当番:mika.K <出典元>

### + 材料

めんたいこクリーム ※別途参照

にんじん

### + つくりかた

- 1/ にんじんを千六本(細切り)にする
- 2/ レンジで好みの堅さまで加熱
- 3/ フライパンにオリーブオイルをくわえ、レンジで加熱したにんじんを軽く炒める
- 4/ ボールに、めんたいこクリームをいれ、炒めたにんじんをくわえる
- 5/ 全体にあえたら、できあがり

### + ひとつとアドバイス

「めんたいこクリーム」の目安は、にんじん1本に対して、30g×2ほどです  
もちろん、量はお好みで

レンジの加熱は、あくまでもお好みの堅さでかまわないのですが、パリパリ感を残したほうがベターです

\* memo \*