

再生紙使用

- ① にんじんは千切り、こんにゃくは細切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② フライパンにまぐろ油揚げを入れ、にんじんといっしょにいためる。
- ③ ②のにんじんがしんなりしてきたら、こんにゃく、油揚げを入れていためる。
- ④ ③にさとう、しょうゆ、みりんを入れていためる。味がしみ込んだら完成。
- ⑤ ごはんに、④を乗せて混ぜ合わせていただきます。