



野木町地産地消メニュー



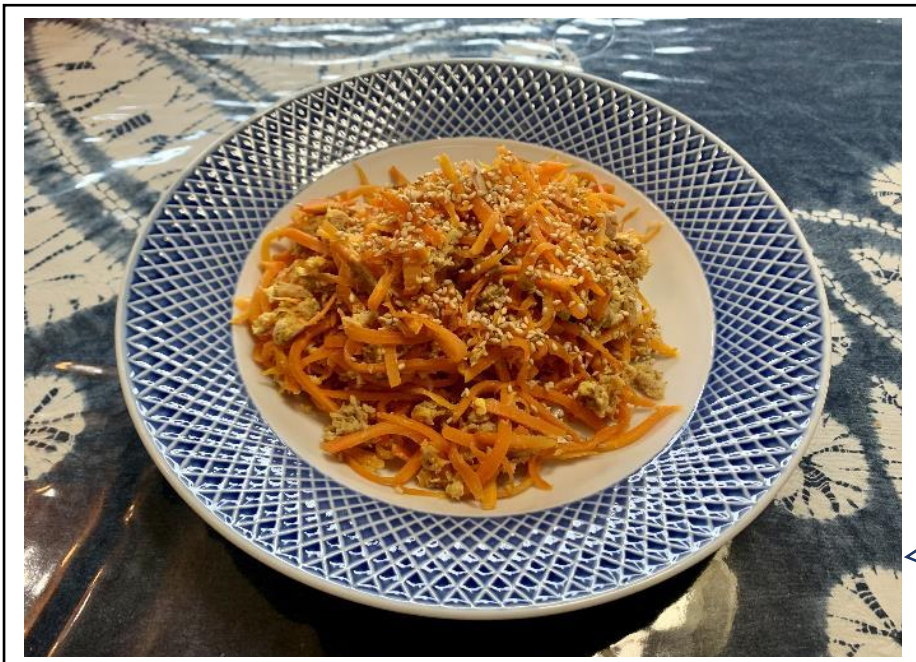
⑤2 にんじんしりしり

調理時間 15分



にんじんしりしりは沖縄の郷土料理です。「しりしり」とは千切りのこと。きんぴらに近い味わいです。

食材と旬
にんじん 1～2月



【材料】

にんじん	1本(150gくらい)
ツナ缶	1缶
たまご	1個
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① にんじんはスライサーなどで千切りにする。
ツナ缶は油を切っておく。
たまごは器に溶いておく。
- ② フライパンを熱し、ごま油小さじ1を入れてなじませる。
- ③ 千切りにしたニンジンをつライパンに入れ、中火でしんなりするまで炒める。
- ④ ③にツナを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 弱火にし、調味料(砂糖小さじ1、酒小さじ2、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ2)を加え、全体に味を混ぜ合わせるように混ぜながら炒める。
- ⑥ 全体に味がなじんだら、⑤に溶き卵を流しいれ、たまごに火が入るまで、混ぜながら炒める。

～ひとくちメモ～

にんじんは、βカロチンが豊富に含まれる緑黄色野菜で、生活習慣病予防に効果があります。葉にも栄養があるので、おひたしや和え物、天ぷらなどに行ってみましょう。