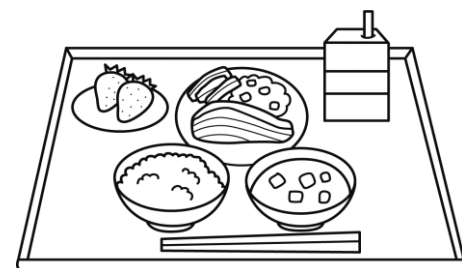


上北小 給食レシピ



料理名

にんじんしりしり

お弁当にもぴったり！
 ごま油と酒でにんじんの
 旨味を引き出します。
 味付けはシンプルですが、
 止まらない美味しさです。



材料名

分量(4人分)

切り方等

作り方

にんじん

2本

千切り

① にんじんを千切りにする。

ツナフレーク

1缶

② フライパンににんじん・ごま油を入れ炒める。

卵

1個

③ 酒を入れてふたをして、3分蒸し焼きにする。

ごま油

大さじ1

④ ツナフレーク・さとう・塩を入れ、炒める。

酒

大さじ1

⑤ 卵を直接落とし、火が通るまで炒める。

さとう

大さじ1

塩

小さじ1/2

【ポイント】

○ 沖縄では、にんじんをスライサーで千切りにするときの音を『しりしり』といいます。

○ もやしやごま、鰹節を加えても美味しく仕上がります。