

甘くて美味しい沖縄の家庭の味！
☆にんじんしりしり



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・人参 中1本
- ・卵 2個
- ・食塩 ひとつまみ
- ・ツナ缶 小1缶(70g位)
- ・醤油 小さじ1/2



「にんじんしりしりスライサー」の紹介

にんじんの切り口がガタガタ
になり、味が入りやすい
便利なスライサーです♪



【作り方】

- ①人参は千切りスライサーで切る。なければ包丁で千切りにする。
- ②卵は溶いて食塩を加える。
- ③ツナ缶の缶油を半分切り、フライパンに残りの缶油、人参を入れて炒める。
- ④人参がしんなりしたら、ツナを加えて軽く炒め、さらに溶き卵を流し入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤卵が固まってきたら蓋をとり、軽く全体を混ぜながら加熱する。
- ⑥鍋肌から醤油を加えて完成。

★甘くて、にんじんの臭みがなく、にんじんが苦手な人でも食べられる？！

ぜひ試してみてください！

☆仕上げに、白ごまや花かつおを加えると、香りや風味が増しておいしいですよ。

「しりしり=すりおろす」という意味で、にんじんを千切にして炒めて卵でとじたシンプルな料理です。昨年の夕食簡単メニューで紹介した沖縄料理の炊き込みごはん「ししじゅーしー」と組み合わせてどうぞ♪

★過去の夕食簡単メニューは・・・杉並区公式HP子育てサイトに掲載しています
すぎなみ子育てサイト → 食育情報コーナー → 乳幼児期 → ご飯・麺料理