

7月レシピ紹介

にんじんしりしり



<材料>		4人分
にんじん		75g
もやし		75g
ツナ缶（まぐろ油漬け）		60g
たまご		1個
ごま油		適宜
しょうゆ	小さじ1/4	
塩	小さじ1/4	
こしょう		少々

<作り方>

- ① にんじんを千切りにし、ツナ缶は油をきる。
- ② 熱したフライパンに、ごま油をひき、にんじんともやしが生んじりするまで炒める。
- ③ ツナを入れほぐしながら炒める。
- ④ 調味料を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 溶き卵を回し入れ、卵がそぼろ状になるまで炒める。

※調味料はお好みで加減してください。

にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。にんじんは細めに切った方が食感がふわっとおいしく仕上がります。千切りスライサーを使用すると調理時間を短縮することができます。