

おうちで

おすすめレシピ



●にんじんしりしり

にんじんを1本使った栄養たっぷりの沖縄料理。「しりしり」という言葉は「千切り」という意味や、千切りスライサーで磨るときの音を表しています。彩りがきれいなので、お弁当にもおすすめです！

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	い 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
にんじん			1本		せんぎ 千切りにする
たまご 卵			2個		と 溶いておく
ツナ			1缶		
しお 塩			しょうしょう 少々		
こしょう			しょうしょう 少々		
いた 炒め油	あひら		てきりょう 適量		

1 にんじんを千切りスライサーで磨り下ろす。

※千切りスライサーを使うと包丁で切るよりも楽な上に、味が馴染みやすい。目が粗いものほどおすすめ。



2 フライパンを熱して炒め油を適量ひき、①のにんじんを弱火でじっくり炒めて甘味を引き出す。

3 にんじんがしんなりたらツナを入れて軽く炒める。



4 中火にし、溶き卵を入れて再度炒め、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

