

つくってみませんか？ にんじんしりしり

☆給食で人気の沖縄料理です。
「しりしり」は沖縄の言葉で、せん切りのことです。



1人分の材料			つくりかた
にんじん	1/2 本	せん切り	1 炒り卵をつくります。 小鍋にサラダ油小さじ1を熱し、溶き卵を流し入れます。 菜箸でかき混ぜて炒め、大きめの炒り卵ができたなら、器に取り出します。 2 1の小鍋にサラダ油小さじ1を再び熱し、人参を炒めます。 やわらかくなったら、ツナ、卵を入れ、しょうゆ、砂糖、清酒を入れます。 味をみて、薄いようならしょうゆで整えます。
卵	1個	割って、溶く	
ツナ缶	1/2 缶		
サラダ油	小さじ1×2		
しょうゆ	小さじ1.5		
砂糖	小さじ 1/4		
清酒	小さじ1.5		