

作ってみませんか！

令和元年度 第1号

給食の味！

伊佐市立学校給食センター

令和元年11月21日(木)実施

にんじんしりしり



にんじんしりしり

にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理のひとつです。沖縄の家庭で手軽に作られています。「しりしり」というのは千切りという意味の沖縄県の方言です。

にんじんをじっくり炒めることでにんじんの甘さが増し、さらにツナを入れることで野菜嫌いの子どもでもおいしく食べることができます。

簡単にでき彩りもきれいなので、お弁当のおかずにもぴったりです。

<材料>	4人分	<切り方>
にんじん	160g	細千切りまたは
ツナ	64g	スライサーで細く
冷凍コーン	40g	おろす
ごま油	小さじ1杯	
三温糖	10g	
本みりん	小さじ1と 1/3杯	
濃い口しょうゆ	大さじ1と 小さじ1杯	

<作り方>

1. ごま油を熱し、にんじんを炒める。
2. ツナを加える。
3. コーンを加える。
4. 全体に火が通ったら、三温糖の順から調味料を加える。

