



にんじんしりしり



にんじんの甘さがおいしい、沖縄の郷土料理を食卓に



●栄養価 (1人分)
エネルギー 124kcal
たんぱく質 3.9g
脂質 8.8g
食塩相当量 1.4g

●材料 (2人分)

にんじん	1本 (190g)
卵	1個
ごま油	大さじ1
鶏がらだし	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

●つくり方

- ① にんじんは皮をむき、5cmの長さの千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ 鶏がらだし、塩を入れる。
- ④ 溶いた卵をまわし入れ、卵が固まるまで炒める。

●アドバイス

・にんじんをしんなりするまで炒めると、甘みが増します。

かんたん
ステップ



STEP 1

千切りにした
にんじんを炒める。



STEP 2

調味料、卵を入れて
仕上げる。