

# にんじんしりしり

## 【材料:4人分】

にんじん……………1本  
サラダ油……………大さじ1/2

もやし……………120g  
ツナ缶……………1缶

A { 塩……………少々  
こしょう……………少々  
しょうゆ……………大さじ1/2

たまご……………1個  
かつお節……………1袋



沖縄県の郷土料理にんじんしりしり。給食ではもやしを加えることでザクザクした歯ごたえも楽しむことができます。野菜がたくさん食べられる目にも鮮やかなおかずです。

## 【作り方】

- ① にんじんをスライサーや包丁で千切りにする。たまごを溶いておく。
- ② フライパンに油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。にんじんがしんなりしたら、もやし、ツナフレークを加えてさらに炒め、Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ③ 溶きたまごを回し入れ、たまごに火が通ったらかつおぶしをふり入れてできあがり。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー88Kcal たんぱく質 4.6g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.7g