



【人参シリシリ】



【材料（中学校の分量で4人分）】

まぐろ（フレーク）	50 g	…油を切る
にんじん	140 g	…せん切り
こいくちしょうゆ	小さじ2/3	
けずりぶし	少々	} だし汁をとる
水	大さじ1	
なたね油	小さじ1	

【作り方】

- (1) 油を熱し、中火でにんじんを炒め、まぐろ（フレーク）を加え炒める。
- (2) だし汁を入れ、にんじんがやわらかくなれば、しょうゆを入れて仕上げる。

※給食ではだし汁を使っていますが、だし汁の代わりに、かつおパック1袋（3g）と水大さじ1を一緒に入れて調理することができます。

※だし汁をとる場合は少量のため、他の料理で使うだしと合わせてとってください。

※にんじんがやわらかくなるまでに、水分が蒸発して焦げつく場合は、水（あれば、だし汁）を注ぎ足してください。

♡ ここがポイント

- 人参シリシリは、沖縄県の郷土料理です。
スライサーで細かくおろしたにんじんを、調味料で味付けしています。



～アレンジレシピ～

給食ではまぐろ（フレーク）のかわりに、ハムを使った人参シリシリもあります。

- ウィナーをにんじんの大きさにそろえて切る。
- とき卵を加えて炒める。

など、材料を変えることで、いろいろな味を楽しめます。