

にんじんしりしり

炒め物



にんじんしりしりは、シリシリ器（大きな穴付きのおろし金）を使ってにんじんを細くすりおろして作る、沖縄県の実家庭料理です。手軽に作ることができるので、現在は他県でもよく食べられています。「しりしり」とは、すりおろす動作や、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言からきていると言われています。

炒めることでにんじんの甘みを生かし、大人はもちろん子どもでも食べやすい料理です。

【材料／4人分（おとな）】

にんじん …… 1/2本（85g）
★三温糖 …… 小さじ1/2（1.5g）
★食塩 …… ひとつまみ（0.5g）
★しょうゆ …… 小さじ1/2（3g）
まぐろ油漬け（フレーク） …… 50g

【作り方】

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② 熱したフライパンにまぐろ油漬けの汁を少し入れて、にんじんを炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、★の調味料を加える。
- ④ まぐろ油漬けを入れて、さらに炒める。

沖縄県では、卵を具材として使うことが多いですが、岡崎市の給食では、アレルギーに配慮して使っていません。最後に溶いた卵を加えて炒めることでさらに食べやすく、栄養満点のおかずになります。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 36kcal：たんぱく質 2.6g】