



コクのある炒め物

人参とツナの炒め物（にんじんしりしり）



2025年 4月21日（月）の献立

- ・牛乳
- ・ちらし寿司
- ・五目汁
- ・人参とツナの炒め物

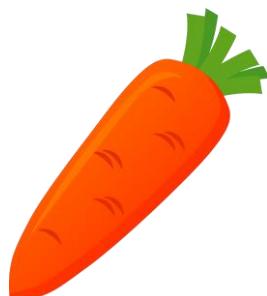


☆ 材料（4人分）

- ・にんじん 中1本 (160g)
- ・ツナフレーク油漬け小1缶 (80g)
- ・油 小さじ1/2
- ・こいくち醤油 小さじ2/3
- A・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々

☆ 作り方

- ① にんじんは、せん切りまたは細切りにする
- ② 油を熱し、にんじん・ツナを炒める
- ③ Aで味付けをする
(ご家庭では水を適量加えたほうがにんじんが柔らかくなります)



☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 74kcal ◇ たんぱく質 4.0g ◇ 食塩相当量 0.5g 京田辺市 給食のヒーロー^{ぎょくろマン}

☆ ぎょくろマンからのひとこと

沖縄では「にんじんしりしり」といわれる「炒め物」です。「しりしり」という言葉は「せん切り」という意味の沖縄の方言です。

炒めると、にんじんがツナと油のうま味を含み、コクのあるおかずになります。
鶏卵やかつおぶしを加える等、アレンジしてもおいしく食べることができます。