



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）



【献立例】

- ・牛乳
- ・ちらし寿司
- ・五目汁
- ・人参とツナの炒め物

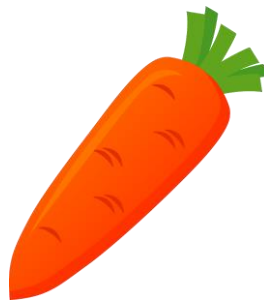


☆ 材料（4人分）

- ・ 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

☆ ギョク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、にんじんに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出来ます。