

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

にんじんしりしり

“しりしり”とは、沖縄の言葉で千切りという意味！



材料（4人分）

- 人参 ……160g（大1本）
- 卵 ……60g（L 1個）
- ツナ缶 ……1/2缶
- A [顆粒だし ……小さじ1/2
- 醤油 ……大さじ1/2
- ごま油 ……小さじ1/2

管理栄養士の オススメPoint

- Point1**
脂溶性であるβカロテンを多く含む人参は、油を使った料理にすると吸収がよくなります。油で炒めるとかさも減り、たくさん食べられます。
- Point2**
人参が苦手なお子様でもおいしく食べられます。

作り方

1. 人参を千切りにする
2. フライパンにごま油をひき、千切り人参がしんなりするまでじっくり炒める
3. 2にツナ缶とAを入れて、さらに炒める
4. 3をフライパンの隅によせ、空いたスペースに溶き卵を入れて火がとおるまで炒める
5. 4の全体をざっくり合わせて味をなじませ、皿に盛る

1人分

73
kcal

食塩相当量：0.5g