

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（大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