



にんじんツナシリシリ



材料(大人2人分子ども1人分)

にんじん	100g(約 1/2 本)
たまねぎ	50g(約 1/4 個)
もやし	50g(約 1/4 袋)
油	5g(小さじ 1 強)
塩	少々
ツナ缶	75g(1 缶)

つくり方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、もやしの順に炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたらツナと塩を加えて、材料が柔らかくなるまで炒める。

栄養士よりワンポイント

シリシリ器(大きな付き穴のおろし金)でおろした野菜を炒めて卵でとじた料理で、沖縄県の実家庭料理です。ツナの旨味で薄味でも美味しく食べられる料理です。今回は卵なしのレシピですが、卵でとじて美味しくいただけます。