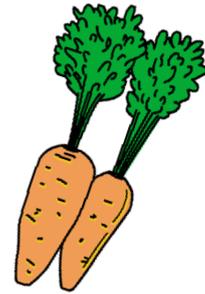


にんじんシリシリ



材料 (4人分)

・にんじん	1本(約200g)	
・ツナ缶	1/2缶(約70g)	
・ホールコーン	100g	
・塩	少々	
A {	・かつおだし	小さじ 2/3
	・濃口しょうゆ	小さじ 1
	・みりん	小さじ 1
・炒め油	適量	



作り方

- ① にんじんは、皮をむき、千切りにする。
- ② ツナ缶は、油をきる。
- ③ ホールコーンは、水分をきる。
- ④ フライパンに炒め油をひき、①と塩を入れ、にんじんの色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④に②と③を入れ、炒める。
- ⑥ ⑤にAを入れて炒め、全体に味がなじんだら火を止める。

ポイント

沖縄県の家料理です。

「シリシリ」とは、沖縄の方言で「千切り」という意味です。

