

給食レシピ紹介

人参しりしりの「しりしり」は、沖縄の方言で「千切り」という意味です。



料理名		人参しりしり	
材料	4人分	作り方	
人参	1本	①	人参は千切りにする。
ツナ缶	1缶	②	ツナ缶とコーンは水分を切っておく。
ホールコーン	75g	③	ごま油半分をひいて、人参を炒める。
かつお節	2.5g	④	人参に火が通ったら、コーンとツナを加える。
醤油	10g	⑤	④に醤油とかつお節で調味し、仕上げに残り
ごま油	小さじ1/2		のごま油を入れる。