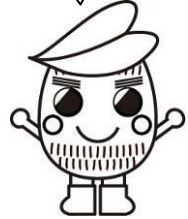


【にんじんしりしり】



使う食材はとてもシンプル
ですが、味わい深いおかず
です！



いもっち

材料（4人分）

にんじん	1本
キャベツの葉	1枚
ツナ	1缶
たまご	1個
白炒りごま	小さじ1/2
炒め油	小さじ1

【調味料】

塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
和風だし	少々

沖縄の郷土料理を学校給食にと
いれました！



くりっち

作り方

1. にんじんは細いせん切りにする。（スライサーがあれば使用する。）
2. 鍋に油をしき、にんじんがしんなりするまで炒める。
3. ツナ・キャベツを加え、調味料で味つけをする。
4. 溶き卵を加え、さらに炒める。
5. お好みでいりごまを加え、味をととのえる。