



にんじんシリシリ

『にんじんシリシリ』は沖縄の家庭料理です。
本来はにんじんを専用のおろし器（シリシリ器）で細長くすりおろして使いますが、包丁で千切りにしてもOKです。

【材料】 4人分

にんじん…… 1本
油…………… 大さじ1
卵…………… 2個
ツナ缶……… 1缶
塩…………… 適量
こしょう…… 少々



にんじんを食べると『ビタミンA』がたっぷりとれます！

ビタミンAは次のような働きをしてくれます

- ・鼻やのどのねんまくを強くして、カゼをひきにくくしています。
- ・肌をきれいにする働きがあります。
- ・うす暗い所でも目が見えるように働きます。

ビタミンAは油といっしょに食べると、より良く働くようになります。

毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 フライパンに油を熱し、千切りにしたにんじんを炒める。
- 2 ①のにんじんがやわらかくなったら、ツナ缶を入れてさらに炒める。
- 3 溶き卵を入れてさらに炒め、軽く塩・こしょうをしてできあがり。
※塩・こしょうのかわりにめんつゆで味付けしてもおいしく召し上がれます。

にんじんを食べやすくするポイント

にんじんは軽く下ゆでしておくか、レンジで加熱すると苦手な子も食べやすくなります。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。



このレシピの調理動画をYouTubeで見られます

