

にんじんのしりしり



一口×モ



「しりしり」という言葉には、せん切りという意味があります。沖縄では、鬼おろしのようなおろし金ですりおろしています。「しりしり」は、すりおろしてせん切りになったものだけでなく、おろし金のことや、すりおろす動作を表す場合もあります。にんじんがたくさん食べられる料理で、横浜市の給食では2018年 初めて献立に取り入れられました。



材料と分量 4人分

材 料

- ・まぐろ油漬(フレーク) 1缶 (60g程度)
- ・にんじん 中1本
- ・平さやいんげん 1本

調味料

- ・ごま油 適量
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2強

《一人分の栄養価》

- エネルギー 65kcal
- たんぱく質 3.2g

作り方

1. にんじんはせん切りにする。



2. 平さやいんげん(別名:モロッコいんげん・または、さやいんげんでもよい)はさつとゆでて斜め切りにする。



3. フライパンにごま油を熱し、にんじん・いんげんを炒める。



4. まぐろ油漬を入れ、さらに炒め、調味料で味を整える。(まぐろ油漬の油を使ってもよい)



ごはん 牛乳 クービリチー
にんじんのしりしり すまし汁

2018年7月の給食献立より

