

にんじん嫌いでも食べやすい♪ にんじんしりしり



材料 4人分

- にんじん ~ 中1本(約200g) ⇒ 薄く細い干切り
- 卵(M) ~ 2個 ⇒ 溶きほぐす
- ツナ缶(オイル入り) ~ 1缶(100g) ⇒ 油をきる
- 塩 ~ ふたつまみ(親指・人差し指・中指の3本でつまむ)
- 油 ~ 小さじ2



作り方

- ① フライパンを熱し(油は入れない)、にんじんを入れ、強火で1分ほど炒めて水分を飛ばす
※にんじんは、水分がなくなるまでしっかりと炒めることが、美味しく仕上げるポイントです!
- ② そこに油、ツナ缶(油をきったもの)、塩を入れて炒める
- ③ にんじんに火が通ったら溶き卵を回し入れ、全体がパラパラとなるまで炒める
- ④ 器に盛り付けて完成

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
139	7.8	10.1	25	1.1	0.7	0.7

【ワンポイント】

- ♪にんじんをたくさん食べられるメニューです。常備菜にもぴったりです!
- ♪ツナ缶と卵が入ることで、子どもも食べやすい味になります。よく炒めることでにんじんの甘みが強くなり、味付けが塩のみでも十分に美味しくなります!
- ♪にんじんは緑黄色野菜の中でも、特に「カロテン」が豊富に含まれています。鼻の粘膜を守り風邪を予防したり、細胞の酸化を抑えることで体の老化を抑制します。

「しりしり」とは・・・



沖縄の方言で「干切り」の意味です。スライサーでにんじんを薄く切る時の「すりすり」と擦る音に由来しているとも言われています。

