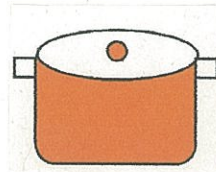


このレシピで
野菜が 70 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



★切って炒めるだけ★

にんじんしりしり

＜材料＞

- にんじん … 70g (中半分)
- 卵 … 1個
- ごま油 … 小さじ1
- めんつゆ … 小さじ1 (ストレート)



簡単なので
作りおきもおすすめ。
忙しい朝はパンにはさま、
しりしりサンドに!!

＜作り方＞

- ① にんじんは皮をむき、長さ5cmの千切りにするかピーラーでうすくそぐ。
- ② フライパンを熱し、ごま油をひき①を炒める。しんなりしてきたら、卵をフライパンに直接割り入れ、よく混ぜながら炒める。
- ③ めんつゆで味を整えて完成!!

にんじんしりしりは、にんじんと卵を使った沖縄の家庭料理。「しりしり」は「千切り」という意味の沖縄の言葉です!!



関東学院大学
実習生