

レンジで時短！にんじんしりしり

【材 料】（4人分）

にんじん・・・1本
ツナ缶・・・大さじ山盛り1（60g缶1/2缶）
たまご・・・1個

調味料A

ごま油・・・大さじ1/2
しょうゆ、酒、和風だしの素・・・各小さじ1

白ごま・・・大さじ1

ポイント

「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。
給食らしくツナ缶を加え、アレンジしました。
包丁を使っていないので、お子さんでも簡単に作れますが、にんじん
が細くなってくると、ちょっと危なくなるので、おうちの人と一緒に
作って下さい。



【作り方】所要時間：8分

- 1 にんじんはピーラーで細長く切る。
- 2 耐熱容器にAの調味料を入れ、にんじんを加え混ぜる。
ふんわりラップをして600wのレンジで3分加熱する。
- 3 一度取り出して、ツナ・とき卵を加え混ぜる。
ふんわりラップをし、1分30秒加熱する。
- 4 すぐに取り出し、白ごまを加え全体をよく混ぜ、
皿に盛り付け出来上がり。

