

▶ 人参しりしり

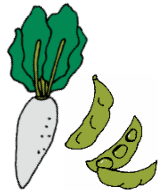


学校給食

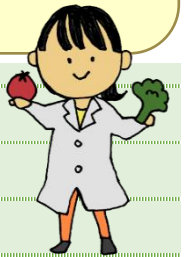
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



人参しりしりは沖縄県の郷土料理です。「しりしり」とは千切りという意味の沖縄方言で、スライサーを使う時の「すりすり」という音から名付けられたという説もあります。



【材料】1人分（中学生1人分の分量です）

・ サラダ油		1 g
・ 卵		20 g
A みりん		1 g
A 塩		0.05 g
A こしょう		0.01 g
・ サラダ油		1 g
・ にんじん	(ささがき)	30 g
B 塩		0.15 g
B 砂糖		0.5 g
B しょうゆ		1.5 g

【作り方】

- ① 溶き卵にAを加えて、油で炒り卵を作り、皿に取り出しておく。
- ② 油でにんじんを炒め、Bで調味する。
- ③ ②に炒り卵を入れ、合わせる。