



【にんじんのしりしり】



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
138	6.6	7.3	0.9	2.4

材料 (4人分)	作り方
にんじん…中2本 ツナ缶 (油漬) …1缶 塩…小さじ1/2 卵…2個 みりん…大さじ1 すりごま…大さじ1	① にんじんをせん切りにする。 (スライサーを使うと簡単) ② フライパンを弱めの中火で熱し、 ツナ缶の油だけを入れて、①のにん じんをしんなりするまで炒める。 ③ ②にツナを加え、塩で味付けをする。 ④ ③に卵とみりんを混ぜ合わせたものを 加え、よく火を通しすりごまを散らす。
	ポイント! 色のきれいな沖縄料理。にんじんはカロテン が豊富で高酸化力や免疫力を増強する働きが ある。卵はよく火を通すと日持ちする。