

人参と卵のシンプル食材で、 沖縄県の家庭料理

人参しりしり

【材料】3人分

- ・人参 1本（160g）
- ・たまご 1個
- ・ごま油 小さじ2
- ・白いりごま 小さじ2
- ・かつおだし顆粒 小さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・薄口醤油 大さじ1/3

※みりんがない時は、砂糖小さじ1/2を
水小さじ2で溶かしてもよい

※薄口醤油がない時は、濃口醤油大さじ1/2でもよい



【作り方】

1. 人参は皮をむいて千切りにする。
2. フライパンにごま油を入れ熱し、人参がしんなりするまで中火で炒める。焦げやすいので気をつける。途中蓋をすると蒸気で蒸されるので、早くやわらかくなります。
3. 顆粒だし、みりん、醤油を入れざっと混ぜる。
4. 卵を溶いて全体に回しかけ卵が固まったら火を止め、菜箸で全体を混ぜ、いりごまを加える。

船橋市食生活サポーター