

人参しりしり



【材料】 1人分

人参	1/2本
ごま油	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
醤油	少々
かつお節	1/2パック

ひとこと

人参しりしりは、
沖縄の郷土料理です。
卵やツナを入れると、
ボリュームが出ます。
人参嫌いの方にも、
おすすめです。

【作り方】

- ①人参をスライサーで細長くスライスする。
- ② フライパンにごま油を熱して①を炒め、砂糖・醤油を加えてよく混ぜ、火を止めてからかつお節をかける。

(ご飯 150g)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
71	1.9	29	11.5	2.8	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

