



にんじんとツナのしりしり

(材料:子ども1人分量)

にんじん 30g
ツナ缶 5g
ピーマン 3g

濃口しょうゆ 1g
みりん 1g
塩 0.1g
いりごま 1g

(作り方)

- ①にんじん、ピーマンを千切りにする。
- ②にんじん、ツナを少量のツナの油で炒める。
- ③②の火が通ったらピーマンを加え更に炒める。
- ④③の火が通ったら調味料で調味する。

にんじんは、βカロテンが豊富な栄養価の高いお野菜です。

にんじんしりしりは、沖縄の郷土料理のひとつで、「千切り」を沖縄の方言では「しりしり」と言うそうです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
35kcal	1.4g	1.8g	3.7g	20mg	0.2g