

にんじんしりしり



「しりしりー」とは、すりすりする＝すりおろすという意味の沖縄の方言です。「しりしりー器」と呼ぶ専用スライサーですりおろしたり、千切りにしたりすることです。

材料（一人分）

ベーコン	5 g
にんじん	25 g
とうもろこし（缶）	10 g
サラダ油	0.2 g
塩こうじ	2 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんは細切りにする。
- ② ベーコンは1 cmくらいに切る。
- ③ とうもろこしは汁を切る。
- ④ 油を熱し、ベーコン・にんじんをいためる。
- ⑤ とうもろこし・塩こうじを加えさらにいため、しっかり火をとおす。

※ 卵アレルギーでも食べられるように卵を使用せず、塩こうじで、うま味を加えています。塩こうじの代わりに、市販のめんつゆを使用してもよいです。