



沖縄の家庭料理の一つ。
にんじん独特の青臭さが飛び、シンプルな甘みを味わえる一品です。

ツナと卵を使っているのでも食べやすく、
にんじん嫌いのお子様にもオススメです。
小分けにして冷凍保存しておけば、お弁当の彩りに便利です。



にんじんしりしり

～材料～



A

にんじん	100g	ごま油	5g
水	10ml	だしの素	少々

B

卵	1個	ツナ	30g
麺つゆ	10g		

作り方

- 1, にんじんは千切りにし、卵はボウルで溶きほぐします。
- 2, 容器にAを入れ、上蓋(穴2)をセットし、電子レンジで500W2分加熱します。
- 3, ②にBを入れて、全体を軽く混ぜ合わせ、上蓋(穴2)をセットし、再び500Wの電子レンジで2分加熱します。
- 4, 全体を軽くかき混ぜて、出来上がり。