



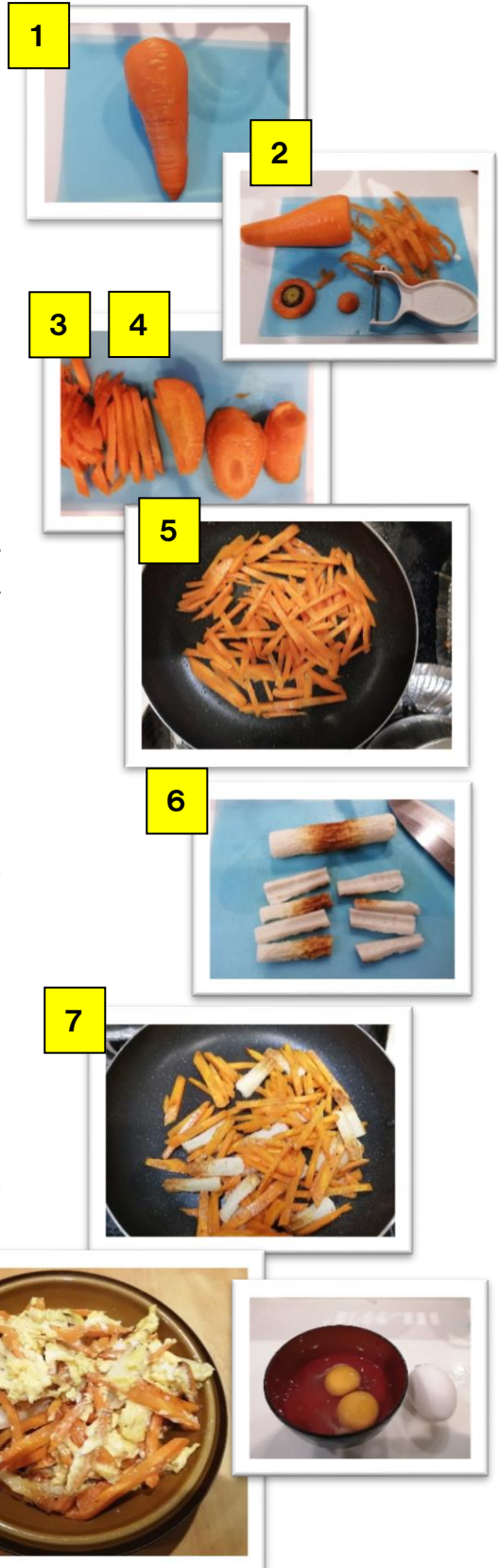
今日のシライ中

暑い夏に負けないために

にんじんしりしり

今回みなさんにご紹介するのはニンジン美味しく食べるのできるメニューです。「にんじんしりしり」という沖縄料理で、栄養たっぷり夏に向けてぴったりです！

- 1 ニンジンは3本100円でした。
- 2 ピーラーを使って皮をむき、両端を切ります。
- 3 ニンジンは固いので、包丁を押して切ろうとすると危険です。左手は「猫の手」、右手の包丁は力を入れずにゆっくりと引きながら切りましょう。切り方は斜めに5ミリくらいの薄切りにしていきます。
- 4 薄切りにしたニンジンに3〜4枚重ねて、縦に細切りにしていきます。このひと手間が面倒くさいのですが、美味しいしりしりを作るコツだと思います。
- 5 大さじ1杯程度の油をひいたフライパンで、ニンジンを炒めます。中火（フライパンに炎の先がつく程度）で5分ほどです。
- 6 ハムかベーコン、豚肉などを入れると味に深みが出るし、ボリューム感も出ますが、今回はちくわをニンジンと同じ細切りにして入れました。
- 7 味付けは顆粒の昆布だしかコンソメを小さじ2杯程度振りかけます。
- 8 最後に卵を食べる人数プラス1個程度を、かき混ぜてフライパンのニンジンと炒めます。そこに塩・こしょうを少々振ると、味がしまります。



簡単で、ニンジンが美味しく食べられる料理 BEST3に入ります！
ぜひどうぞ（社会科担当）