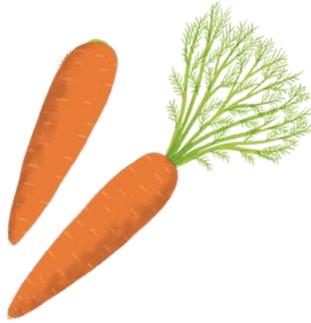


石神小のにんじんしりしり



この料理の特徴

にんじんとツナ（オイル漬け）があれば、フライパン1つでつくれる一品です。

千切りが大変なときは、千切り器やスライサーなどで切るとかんたんに下ごしらえ

にんじんのふりかけのように、あたたかい白いご飯にのせて食べると美味しい！

◆材料（4～5人分）

にんじん	130g（中くらいの大きさ1本程）
ツナのオイル漬	100g
サラダ油	20g（大さじ2弱）

千切りか
薄いさが
きに切る

味付け用

沖縄の塩（又チマース）	1g （小さじ1/6くらい）
こしょう	少々
しょうゆ（隠し味）	0.8g （少々）

※塩はきめが細かい塩なら、伯方の焼き塩などでもよい。

①フライパンをあたため、サラダ油をよくなじませる。
中火くらいの火力で千切りや薄いさがきに切ったにんじんを炒める。火力のポイント→炒め始めは強火、すぐに中火に調整し、にんじんのまわりが黄色く色づくまで、よく炒める。

②にんじんが色づいたら、にんじんの甘みを確認する。

③ツナは、缶からあけ、オイルをきり、よくほぐしておく。

炒めたにんじんにツナを合わせて混ぜる。にんじんがやわらかくなっていたら、塩・こしょうで味つけ、火を弱くし、最後に隠し味のしょうゆをひとふりして仕上げる。

🍴 さらにごまを最後にふったりすると、香ばしくなってさらに美味しいです。