

給食レシピ

立場らびっと保育園 7月

にんじんしりしり

〈材料〉	大人2名子ども1名分
人参	180 約1本
ツナ	60 約1缶
醤油	8 g
砂糖	5 g
みりん	2 g
油	少々

〈作り方〉

- ①人参を千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、人参、ツナを炒める。
しんなりしてきたら、調味料を入れさらに炒める。（なじませる）
※お好みでごま、ごま油を加えても美味しいです。
※人参には、粘膜を強くするレチノール当量を多く含んでおり
風邪予防に効果が期待できます。



にんじんしりしりは、沖縄の郷土料理です。しりしりとは、沖縄の方言で、千切りという意味で、にんじんしりしりはにんじんを千切りにして使う料理です。
今後も各地の郷土料理を献立に取り入れていきます。
楽しみにしていてください！

子どもたちに大人気のメニューです！是非お試しください。