

「しりしり」は沖縄の言葉で、せん切りという意味です

にんじんしりしり

沖縄の
郷土料理

材料（4人分）

人参	2/3本	ツナオイル缶	1/2缶
ごま油	小さじ1	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2		
いりごま（白）	小さじ1		

作り方

- ① 人参をせん切りにする。
- ② ごま油で人参を炒める。
- ③ ツナ缶を加え、調味料で味を調える。
- ④ ごまを散らす。

野菜たっぷりで彩りもよい

ビーフン炒め

材料（4人分）

ビーフン	40g	豚肩小間	40g
人参	1/4本	玉ねぎ	1/4個
キャベツ	葉1枚	ピーマン	1/2個
サラダ油	小さじ1	しょうゆ	少々
塩	ひとつまみ	こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1/2	ごま油	少々

作り方

- ① ビーフンをボイルする。人参をせん切り、玉ねぎを半月切り、キャベツをざく切り、ピーマンをせん切りにする。
 - ② 豚肉と野菜をサラダ油で炒める。
 - ③ ビーフンを加え、ごま油と調味料を加える。
- ※ビーフンはボイルせずに野菜と少量の水で煮込んでも可。

冷蔵庫に常備できる1品です

手作りふりかけ

材料（作りやすい分量）

かつおぶし	ひとつかみ
あおのり	小さじ1
いりごま（白）	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 / 2
料理酒	小さじ1

作り方

- ① かつお節を弱火で煎り、もんで細かくする。
- ② ①にごまを加え軽く炒る。
- ③ ①②にしょうゆ・酒を加えて火にかけあおのりを混ぜて水気がなくなったら火を止める。

シャキシャキ触感がおいしい1品

れんこんのきんぴら

材料（4人分）

れんこん	6cm	人参	1/2本
絹さや	5さや		
ごま油	小さじ1	砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	本みりん	小さじ1

作り方

- ① れんこんを厚いちょう切りにし、水につける。
- ② さやえんどうはゆで、せん切りにする。
- ③ ごま油でれんこんをよく炒め、ちょう切りにした人参を炒める
- ④ 調味料を加えて煮、味を調える。
- ⑤ 仕上げに絹さやを散らす。

子どもたちもよく食べます

炒りなます

材料（4人分）

ごぼう	25cm	れんこん	5cm
人参	5cm	絹さや	4枚
サラダ油	小さじ1	砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2	酢	小さじ1
塩	ひとつまみ		

作り方

- ① ごぼうをささがき、れんこんを小いちょう、人参をせん切りにする。
- ② さやえんどう以外の野菜を油で炒める。
- ③ 調味料で味を調え、下茹でして斜めせん切りに刻んだ絹さやを散らす。
※人参はやわらかくなりすぎないように注意すること。

昆布と野菜のパワーで元気いっぱい

切り昆布の煮物

材料（4人分）

糸昆布	20g	砂糖	小さじ1
人参	40g	しょうゆ	小さじ2
絹さや	4本	みりん	小さじ1
油揚げ	1枚	油	小さじ1

作り方

- ① 糸昆布を水で戻す。野菜は千切りにする。
- ② 米サラダ油で刻んだ野菜と油揚げを炒める。
- ③ 水気をきって食べやすい大きさに刻んだ糸昆布を②に入れ、調味料を加えて煮る。
- ④ 仕上げに茹でて刻んだ絹さやを散らして完成。