

ベーターキャロットの しりしりー

ニンジンのレシピ



ニンジンをつっぷり使った

カンタン沖縄料理

材料 (2人分)

ベーターキャロット…………… 1本
卵 ……………… 1個
サラダ油…………… 大さじ1
和風だしの素…………… 小さじ1
みりん、しょうゆ…………… 各大さじ2
塩、コショウ…………… 少々

作り方

- ① ベーターキャロットは細くせん切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ベーターキャロットを炒め、和風だしの素で調味します。
- ③ しんなりしてきたら溶き卵を回し入れ、大きく混ぜ合わせながら卵に火が通るまで炒めます。
- ④ みりん、しょうゆの順で味つけします。塩味が足りなければ、塩、コショウで味をととのえます。

ワンポイント

「しりしりー」は沖縄ですりおろしやせん切りを指す言葉。ニンジンをたくさん食べられるレシピです。ご飯のおかずやお弁当にもぴったり。