



フードロス削減

皮ごとになんじんしりしり

エネルギー 75kcal たんぱく質 2.5g 塩分 0.7g

材 料	1人分	4人分
にんじん	40g	160g
卵	15g	1個
料理酒	3g	小さじ2
しょうゆ	4g	小さじ2
みりん	4g	小さじ2
砂糖	2g	小さじ2
ごま油	1g	小さじ1
白いりごま	少々	小さじ1/2

作り方

- ① にんじんは、皮をむかずに千切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ 調味料を加え、全体がなじんだら溶き卵を回し入れて火が通るまで炒め、火からおろす。
- ④ 皿に盛り付け、いりごまを散らす。

料理の紹介

にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」とは、千切りのことです。にんじんは、皮付近にカロテンを多く含み、体の抵抗力を高め、風邪予防に役立ちます。皮ごと使うことで、にんじんに含まれる栄養素をとることができるだけでなく、食品ロス削減になります。