

チャレンジしてみませんか！
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和7年4月21日（月） 実施

<人参しりしり>



| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|------------|--------|---|
| 人参 | 100g | ① 人参は千切りにする。 ② フライパンにごま油を熱し、人参を炒める。 ③ 人参に火が通ったら、まぐろ油漬けを加える。 ④ 調味料を加え、最後に白ごまを入れる。 |
| まぐろ油漬け（ツナ） | 80g | |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| 三温糖 | 小さじ1強 | |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1/2 | |
| 白ごま | 大さじ1 | |



「人参しりしり」は沖縄県の実家庭料理です。
しりしりとは、「シリシリ器」（大きなおろし金の道具）を使い、人参をすりおろすときの音の「すりすり」を表す沖縄の方言で、シリシリ器がない場合は、千切りにします。
甘みのある春人参を使って作ってみませんか。