

にんじんしりしり ～にしきょうごくほいくえんバージョン～

【材料】 4人分

人参	150g(中1本)	塩	少々
ツナ	小1缶	砂糖	少々
卵	1個	醤油	小さじ1
チンゲン菜	150g(1束)	油	小さじ1

【作り方】

- ①人参はスライサーで千切りにし、チンゲン菜は食べやすい大きさに切ります。ツナは油を切っておきます。
- ②フライパンに油を入れて熱し、人参を炒めます。
- ③チンゲン菜も入れ炒めます。
- ④野菜に火が通ったらツナを加えます。
- ⑤調味料を入れ味をつけます。
- ⑥最後にとき卵を入れ、からめながら炒めます。
- ⑦卵に火が通ったら完成です！

人参の皮はむかなくても大丈夫です！



※にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理です。

しりしりというのは沖縄の方言で“千切り”という意味があります。

スライサーを使うときの「すりすり」という音から名前が付いたという説もあります。

※保育園ではたくさんの栄養がとれるようにツナやチンゲン菜を入れていきます

揚げずに簡単

大学芋



{材料} (4人分)

さつま芋	350g (大1本)
はちみつ	40g (約大さじ2)
黒ごま	2g (約小さじ1)
油	10cc程度 (約大さじ1)

{作り方}

- ① さつま芋はきれいに洗い、皮付きのまま3cmほどの乱切りにし、しばらく水に浸けておきます。
- ② ①の水を切り、油をまぶし200℃のオーブンで20～30分焼きます。
- ③ ②にはちみつを絡めます。
- ④ ③を250℃のオーブンで5～10分ほど焼き、表面のはちみつが少し固まったらオーブンから取り出し、最後に黒ごまをふればできあがりです。

※電子レンジ(600W3～4分)で柔らかくなるまで加熱したさつま芋をフライパンで焼いてもおいしくできますよ!

さつま芋は厚めの半月切り、いちょう切り、スティック状などお好きな形に切り分けてください。