

にんじん シリシリ



材料(作りやすい分量 4～6 人分)

- ・ にんじん・・・ 200 g (中1本位)
- ・ たまご(M～L)・・・ 2 個
- ・ サラダ油・・・ 小さじ 2
- ・ 塩・・・・・・・・ 小さじ 1/6 (1 g)



4分の1量(1 人分)で
エネルギー 75 Kcal、塩分 0.5 g です。

今回の塩 eco ポイント...人参の甘みを引き出すシンプルな味付けのため、少量の塩味でも美味しい。

千切り器の様なスライサーで細切りにすることを
沖縄の方言で“シリシリ”と言うそうです。

作 り 方

人参は皮をむき、斜め薄切りにしてから、
細いせん切りにする。

(シリシリ器があれば使って下さい。)

フライパンに 人参を入れ、油をひかずに弱火でしんなりするまで炒める。

油を加えて全体を混ぜ、塩をふり、中火にして30秒～1分程炒める。

人参を軽く寄せ集め、溶き卵を染み込ませるように上からゆっくり回しかけ、極弱火で卵が固まるまで待つ。(玉子を焦がさない様に注意)

卵が7～8割固まったら、ひっくり返して火を止め、1分程じっと待ち、完成。

卵を入れたら、混ぜずに玉子とじにするのがポイント！