# EAUA

### ●にんじんしりしり●

☆材料☆(2人分)

にんじん ·····1/2本(約 100g)

ツナ缶 ······1/2缶(40g)

卵 ……1/2個

かつお節・・・・・・1/2パック(約 3g)

塩 ……少々

※お好みでめんつゆやしょうゆなどで 味付けしても良いです

> 沖縄の郷土料理です。「しり しり」とは沖縄の方言で「せ ん切り」という意味です。

- 1) にんじんは皮をむいて、細切りにする。
- ② フライパンにツナ缶を入れて中火で妙め、にんじんを加える。
- ③ にんじんをじっくり炒めたら、塩・かつお節を加えて全体に 混ぜる。
- ④ にんじんを片側に寄せ、空いたところに溶き卵を入れて 固まってきたら、全体を混ぜてできあがり。

### ワンポイント 🦻

≪作り方≫

色が鮮やかで表面がなめらかなもの、茎の切り口が小さい ものを選びましょう。

根にも葉にもカロテンをたっぷり含んでいます。カロテンは油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

下野市健康増進課

# 6的定件

## ●しいたけのチーズ焼き●

☆材料☆(作川やすい分量)

しいたけ・・・・・3個

みそ・・・・・・小さじ1

A マヨネーズ・・

大さじ 1/2~1

とろけるスライスチーズ

……1/2~1枚

※お好みで、七味唐辛子など

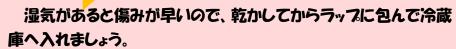
### 下野市の採れたて野菜レシピ



#### ≪作り方≫

- しいたけは軸を取り、取った軸はみじん切りにする。
- **2** Aと1のみじん切りにした軸を和える。
- ③ しいたけのかさを下にして、くぼみに②をのせる。
- 4 チーズを適当な大きさに切り、③にのせる。
- ⑤ オープントースターで、アルミ箔を敷いて軽く焦げ目がつくまで焼く。

### ワンポイント 🦓



ほとんどのきのこが水につけると風味が落ちるので、水で洗うよりもふきんで軽くふいて使いましょう。 見た目にきれいならば、洗う必要はありません。

