

## 時なし五寸にんじん紅彩を使った にんじんしりしり

<< 食べ始めるとあとを引く沖縄伝来料理 >>



### ----- 材料 (2人分) -----

時なし五寸にんじん 紅彩	150g
ごま油	小さじ 1
卵	1 個
白煎りごま	適量

#### 調味料

┌	塩	適量
	調理酒	小さじ 2
	顆粒和風だし	小さじ 1/2

### ----- 作り方 -----

- ① 時なし五寸にんじんは皮をむき千切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、千切りにしたニンジンを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 調味料を入れ、中火で炒め、全体に味がなじんだら溶き卵を回し入れて卵に火が通るまで炒め、火からおろす。
- ④ 器に盛りつけ白煎りごまを散らす。

#### ※POINT

ニンジンを細めに切るとふわっとした食感でおいしく味わえます。

