

【にんじんとヤーコンのしりしり】レシピ

【材料 中学生4人分】

にんじん	162g (1本)
ヤーコン	68g (1/3本)
シーチキン	48g (1缶)
食塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1



「しりしり」は「千切り」という沖縄の方言だね！

栄養価<中学生1人>

エネルギー	55kcal	脂質	2.9g
たんぱく質	2.3g	食塩	0.4g

【作り方】

- ① にんじんとヤーコンは皮をむき、千切りにする。
- ② 切ったヤーコンは水にさらしておく。
- ③ フライパンにシーチキンのオイルを入れ、千切りにしたにんじんを炒める。
- ④ ヤーコンは水から取り出し、水気を切っておく。
- ⑤ にんじんに火が通ったら、シーチキン、ヤーコン、調味料を入れて炒める。
- ⑥ 器に盛りつけ完成！

☆ポイント☆

「ヤーコン」は秦野市でとれる野菜の一つです。さつまいものような見た目ですが、水分を多く含むため、シャキシャキとした食感が特徴です。

また、フラクトオリゴ糖を含むため、甘みがあり、オリゴ糖の整腸作用でお腹の中を綺麗にしてくれます。

この献立は、沖縄県の郷土料理である「にんじんしりしり」をもとに、地場野菜を使ったメニューとして、アレンジした献立です。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。