

人参と大根のしりしり



大人 4 人分

材料	分量
人参	72 g (小 1/2 本)
大根	136 g (6 cm)
ツナ(水煮)	64 g (小 1 缶)
ごま油	8 g (約小さじ2)
醤油(濃)	8 ml (約小さじ1)
三温糖	3 g (約小さじ1)
白ごま	3 g (約小さじ1)
だし汁(削り節・昆布)	10 ml

(下準備)

- 人参、大根…せん切り
- ツナ…水気を切っておく。
- 白ごま…炒っておく。

(作り方)

- ① ごま油で、人参と大根を水気がなくなるまで炒め、しんなりしたら、ツナを加える。
- ② だし汁と調味料(醤油、三温糖)を①に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ごまを上から、ふりかける。

「しりしり」とは、沖縄の方言で「すりすり」という意味です。人参等を千切りスライサーですりおろすことから、料理名にも、なったようですね。

