［　人参シリシリー（沖縄県）　］

食材料		4人分量(g)	【目安量】	作り方
にんじん		160	1本	①炒り卵を作る。
たまご		55	1個	②せん切りにしたにんじんを油で炒める。
オイルツナ		40	1/2缶	③油を切ったツナを加える。
油		6	大1/2	④Aを加えて調味し、①とごまを入れて
A	塩	2	小1/3	味をととのえる。
	しょうゆ	6	小1	
	みりん	6	小1	
	砂糖	3	小1	
白ごま		2	小1	

栄養価（1人分）		
エネルギー	52	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	2.4	g
カルシウム	24	mg
食塩相当量	0.8	g

「シリシリー」とは沖縄の方言でせん切りという意味です。
にんじんにはビタミンやカロテンが多く含まれ風邪の予防や肌をきれいにする働きがあります。
冷めても美味しいので作り置きしておくと便利な副菜です。