



～9月の献立より～ 皮ごとニンジンしりしりカレー風味（4人分）

9月の献立では、沖縄県の郷土料理の「ニンジンしりしり」をカレー風味にアレンジしました！
また給食では、ニンジンを皮ごと使用しています。環境にも健康にもうれしい一品です。

【材料】（4人分）

- | | |
|------------|--------|
| ・ニンジン（皮付き） | 1/2本 |
| ・ツナ | 40g |
| ・サラダ油 | 適量 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| A { 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・カレー粉 | 少々 |

【作り方】

- ① ニンジンはせん切りにする。
- ② 油を熱し、ニンジンを炒める。
- ③ ②に酒をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ しんなりしたら、ツナを入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料を入れて、仕上げる。

