

人参しいしり

<材料 5 人分>

人参	180g
ツナ	40g
卵	80g
A { 薄口醤油	小さじ1
塩	0.5g
炒め油	少々

沖縄県の郷土料理
です。

<作り方>

- ① 人参を千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、人参とツナを缶汁ごと入れ炒める。
- ③ A を加え味を調べ、溶き卵を流し入れ炒め、卵に火が通ったら出来上がり。

クッパ

<材料 5 人分>

ごはん	茶碗 5 杯
牛肉小間切れ	130g
にんにく	ひとかけ
もやし	70g
人参	50g
にら	25g
卵	100g
いりごま	10g
水	400cc

A { テンメンジャン	大さじ 1 と 1/3
薄口醤油	大さじ 1 強
中華スープ	小さじ 1/2
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ 1 と 1/2
炒め油	適量

暑くて食欲がない時
にも食べやすいです
よ。

<作り方>

- ① 人参は千切り、にらは3cmくらいに切る。
- ② 鍋に油を入れ、すりおろしたにんにくと牛肉を炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したら、人参・もやしの順に加える。人参が煮えたら、A を加え味を調える。
- ④ 溶き卵・にら・ごま・ごま油の順に加える。
- ⑤ ご飯に④をかけて出来上がり。