

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の食材で 沖縄の郷土料理

第33回 人参シリシリ



作って  
みて!

シリシリは沖縄の郷土料理です。  
シャモシャモとした食感で人参がたくさん食べられます。

## ワンポイントアドバイス

人参に多く含まれるβカロテンは、  
体内でビタミンAに変化し、肌や目の  
健康の維持や健全な成長の促進  
などの効果が期待できます。

**1054** 次:1月 回:4回 滋賀県 JAこうか

にんにん にんじん  
**忍忍人参** 500g前後(2~3本)

人参の旨みと甘さをひきだすため独自の  
方法で栽培しています。冬の寒さに  
耐えた甘い人参をご賞味ください。

数量不足時は、他の滋賀  
県産でお届けします

本体 **198**円  
(税込 214円)

**92** 冷蔵 毎週 企画 山平

**生協白たまご10コパック**  
(MS ~2L混合)620g以上

三重県の生産者が鶏を雛から愛情  
を込めて一貫飼育し、衛生的に生  
産した白たまごです。  卵

本体 **198**円  
(税込 214円)

《材料》 (2人分)

- 1054** 忍忍人参 …………… 1本
- 698** ライトツナフレーク …1缶(80g)
- サラダ油 ……………小さじ1
- 783** だしの素粉末 …… 小さじ1/2
- 92** 生協白たまご …………… 1個
- 塩・胡椒 ……………各少々

《作り方》

- ①人参は長さ5cmのせん切りにする。  
ツナは缶汁を軽くきっておく。
- ②フライパンに油を熱して人参を炒  
め、少ししんなりしたらツナとだしの  
素を加えてざっと炒める。卵を割り  
ほぐして回し入れ、全体にからめて  
塩と胡椒で調味する。

