

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。

