

まぐろ  
京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



### 「にんじんシリシリー」

今月の新献立です。「シリシリー」とは、「しりしり器」という専用のおろし金ですりおろす音「すりすり」やすりおろす動作を表す沖縄の方言です。沖縄で親しまれている家庭料理です。

給食では、まぐろ油漬とせん切りにしたにんにんにキャベツを加えています。野菜の甘みを感じられる一品です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。



#### 〈材料 4人分〉

まぐろ油漬	50g
にんじん	150g(中1本)
キャベツ	92g(外葉約1枚)
サラダ油	適量
かつお節*	0.8g
塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	5g(小さじ2/3強)

\*給食では、けずり粉ですが一般的なかつお節にしています。

#### 〈作り方〉

- ① まぐろ油漬は軽く油をきり、ほぐす。
- ② キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ③ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんじんを炒める。
- ④ にんにんに火が通れば、キャベツを炒め、さらにまぐろ油漬を加えて炒める。
- ⑤ ③に塩・こしょう・しょうゆで調味し、最後にかつお節を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「スタミナまめっこ丼(具)」と  
「水無月」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。