

しろっぴーの食育ひろば 野菜料理レシピコンテスト 入選レシピ



ゴーヤ&ニンジンのしりしり



レシピ考案者 佐々木 優香 さん

【材料 作りやすい量】

ゴーヤ	小1本	酒	大さじ2
人参	2本(200g)	しょうゆ	大さじ2
卵	2個	油	大さじ1
ツナ缶	1缶		



※半量をごま油にするとなお美味しいです。

【作り方】

《全量の栄養価》 エネルギー502 kcal 野菜量 288g

- ① ゴーヤを半分に切って、ワタをとり、薄切りにする。
- ② 人参はしりしり器（沖縄のせん切りに卸すもの）でおろす。
- ③ フライパンに油を入れて、そこにゴーヤを入れて炒める。次に人参も入れ炒める。
- ④ 火が通ったら、ツナ缶を入れ炒め合わせる。
- ⑤ 酒、しょうゆで味を整え、最後に溶き卵を回し入れ、火が通ったら出来上がり。

★レシピ考案者からのコメント★

ゴーヤは子ども達も大好きで小さい頃から食べています。沖縄出身ではありませんが、暑い夏に食べたくなる1品です。(冬にも食べています)



白石区では
『野菜を食べよう!』
をすすめています



白石区食育推進ネットワーク

事務局：白石区健康・子ども課

