

副菜

にんじんシリシリ



料理の特徴

沖縄の郷土料理で、にんじんをたくさん使った炒め物です。

「シリシリ」とは、沖縄の方言で、「せん切り」の意味です。にんじんを細切りにする時の「すりすり」という音からこの名前がついたといわれています。

エネルギー66kcal、食塩相当量 0.4g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

にんじん 90g（小1本）
まぐろ缶詰 70g（1缶）
（油漬け・フレーク）
砂糖 小さじ1強
塩 少々
しょうゆ 小さじ1／2強
白いりごま 小さじ2強

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 フライパンに、にんじん、まぐろ缶詰を入れて炒め、調味料を加える。
- 3 にんじんに火が通ったら、白いりごまを加えて仕上げる。

給食の献立（中学校）



麦ごはん
大和煮
にんじんシリシリ
大根のみそ汁
牛乳
*多めに作って常備菜やお弁当のおかずにしてもよいでしょう。
*パンにはさんでもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会