



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

にんじんしりしり



「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」を意味します。給食では、ごはんのおかずとして人気があります。お弁当の彩りとしてもお勧めです。



材料(4人分)

にんじん 200g
鶏ひき肉 40g
サラダ油 小さじ1/2
★砂糖 小さじ1と1/2
★うすくちしょうゆ 小さじ2

作り方

- ①にんじんは千切りにして、さっとボイルする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ③②に、①のにんじんを加えて、さらに炒める。
- ④③に、★の調味料を入れて味を調えて、出来上がり。

※にんじんの甘さによって、調味料を調整してください。

令和8(2026)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課