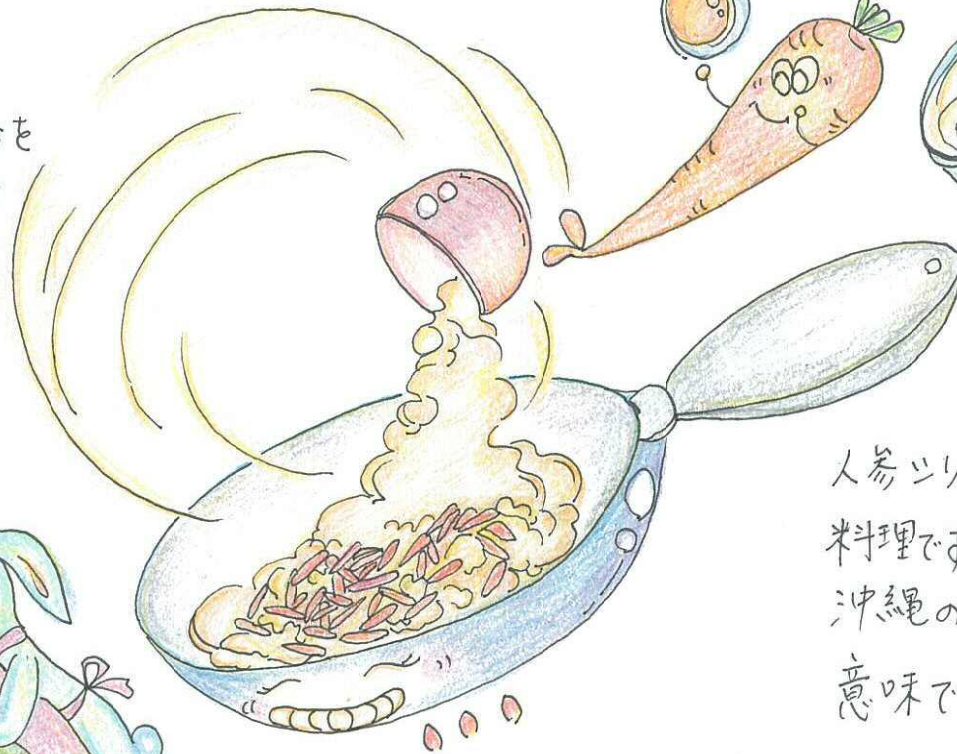
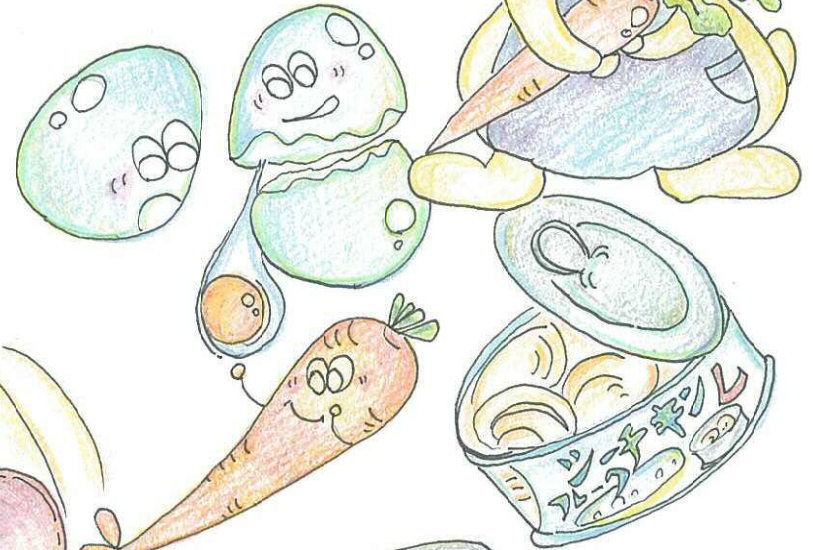
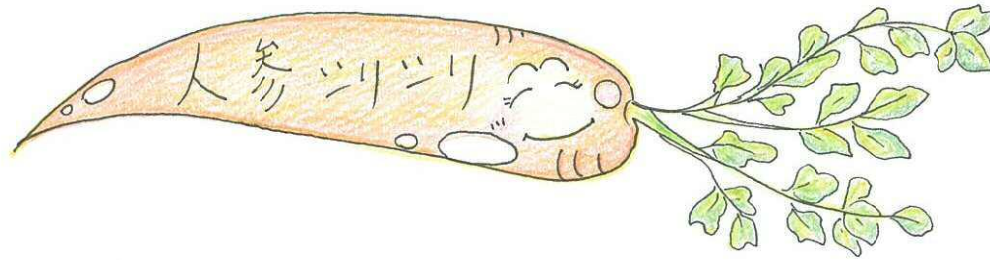
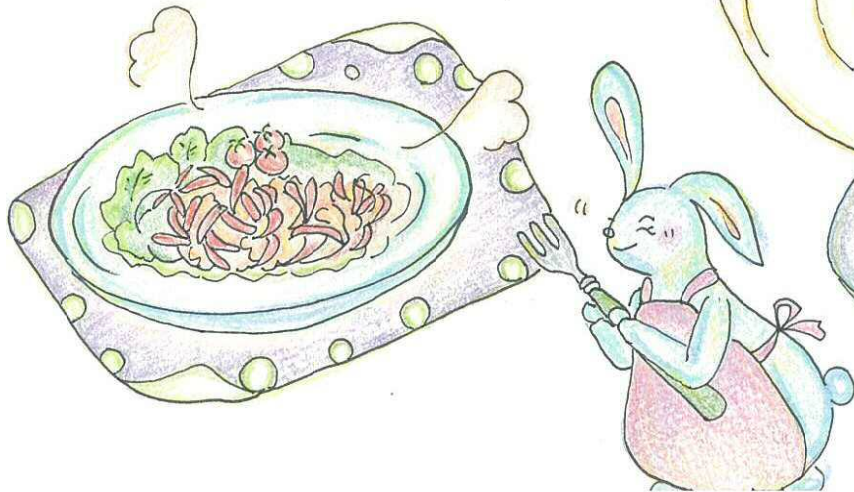


## 材料 (4人分)

人参 120g (しょうゆ 4g  
ツチキン 40g (みりん 4g  
たまご 40g

## 作り方

- 1 人参を千切りにする。
- 2 フライパンに油(分量外)を入れ人参を炒め油切りしたツチキン・調味料を入れて炒める。
- 3 最後に溶きたまごを入れて炒める。



## 人参ツリツリのこと

人参ツリツリは、沖縄の郷土料理です。「ツリツリ」というのは沖縄の方言で「せん切り」という意味です。