

楽らくレシピ

「お鍋・ポール・フライパン1つができる」

1 人參しいしい園

人参 大1本 (200g)

ツナ缶詰 小1缶



※しりしりとは、沖縄の家庭料理です



2ミリの斜め輪切り後
せん切り



炒める①
ツナのオイルを入れ、人参が
しんなりするまで約2分炒める



ごまをかける

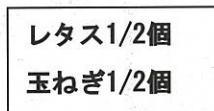
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
酒	大さじ1

炒める②
調味料とツナを入れ、
汁気がなくなるまで
約2分炒める

2 たっぷりレタスのスープ



レタス：食べやすい
大きさに手でちぎる
玉ねぎ：うす切り



玉ねぎに調味料
を加え沸騰後
2分煮る



煮る②

水 400ml
コンソメ 1個

The image shows a process for making quick pickled cucumbers (tataki). It includes:

- Top Left:** A box containing 2 cucumbers (きゅうり).
- Top Right:** Three small decorative icons.
- Middle Left:** A plate with two whole cucumbers.
- Middle Center:** A bowl containing sliced cucumbers.
- Middle Right:** A box of ingredients: ごま油 (small amount), しょうゆ (small amount), ごま (sesame seeds), and 小さじ1 (small amount).
- Bottom Left:** A close-up of hands salt-pounding a cucumber.
- Bottom Center:** A hand using a wooden mallet to pound cucumbers in a plastic bag.
- Bottom Right:** A box of instructions: 塩をまぶして板すり、水洗いし、水けをよく拭いて3センチに切る (Rub salt into the cucumber, then wash, dry well, and cut into 3cm pieces), ビニール袋に入れ、すりこ木でたたく (Put into a plastic bag and pound with a wooden mallet), and ピニールに調味料を入れ混ぜ合わせる (Mix the seasoning in the plastic bag).



簡単にできる一品です。