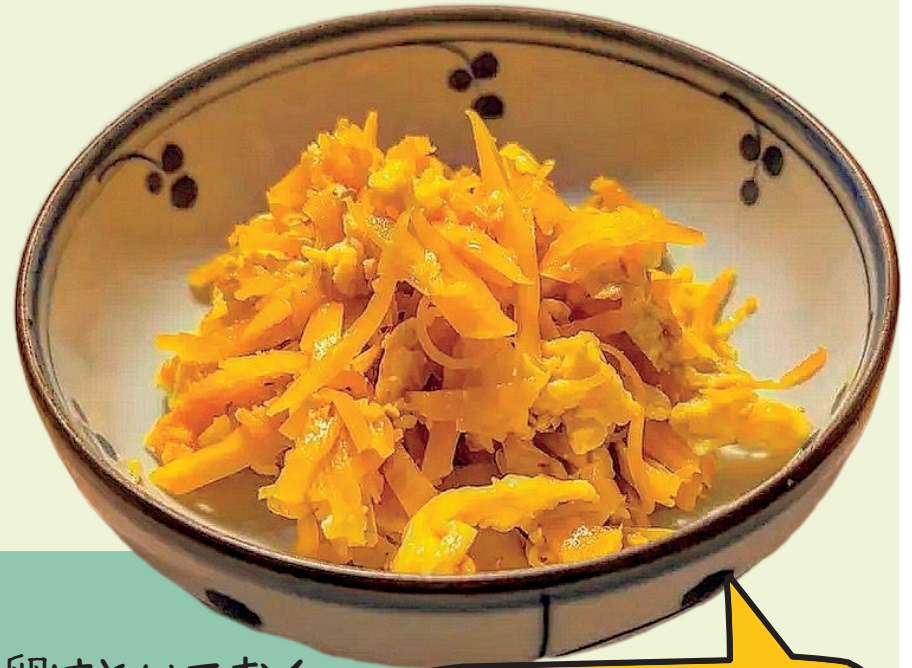


バターナッツの

しりしり

●材料 (2人分)

バターナッツ	中1/2
卵	1個
ゴマ油	大さじ1
白だし	大さじ1



●作り方

1. バターナッツをできるだけ細かい千切りにし、卵はといておく
2. フライパンでゴマ油を温めバターナッツを加え、サッと炒める
3. バターナッツをフライパンの半分寄せ、もう半分に卵を入れて煎る
4. 白だしを混ぜ合わせて完成!

「しりしり」とは
沖縄で
「千切り」の意味!
(トキタ種苗社員)



←その他のレシピはこちら
「トキタ種苗のキッチン」

TOKITA

バターナッツの

しりしり

●材料（2人分）

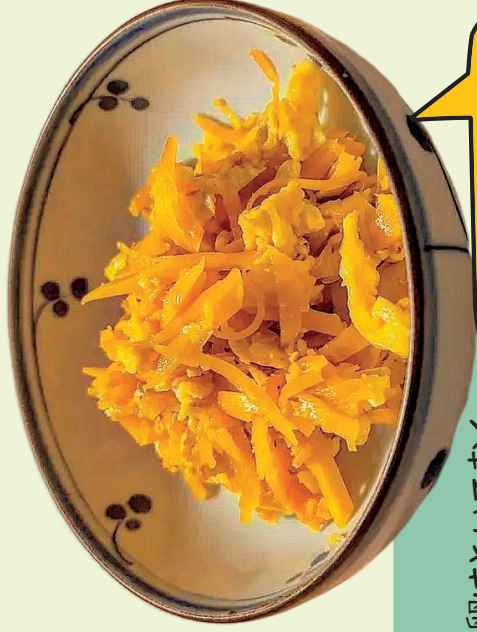
バターナッツ 中1/2
卵 1個 大さじ1
ゴマ油 大さじ1
白だし

●作り方

1. バターナッツをできるだけ細かい千切りにし、卵はといておく
2. フライパンでゴマ油を温めバターナッツを加え、サッと炒める
3. バターナッツをフライパンの半分に寄せ、もう半分に卵を入れて煎る
4. 白だしを混ぜ合わせて完成！



←その他のレシピはこちら
「トキタ種苗のキッチン」



「しりしり」とは
沖縄で

「千切り」の意味！
(トキタ種苗社員)

TOKITA

バターナッツの

しりしり

●材料（2人分）

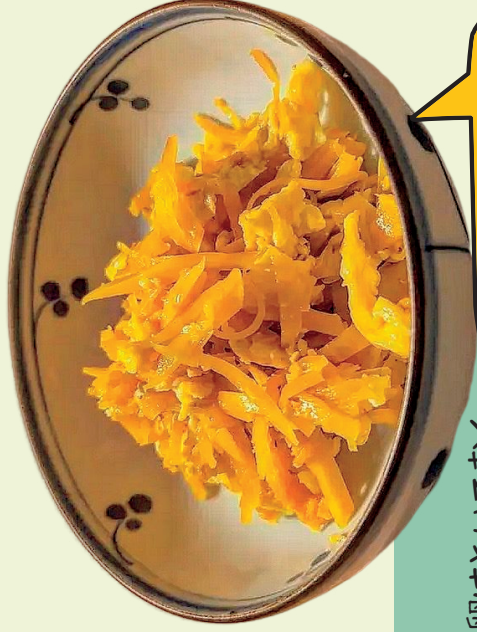
バターナッツ 中1/2
卵 1個 大さじ1
ゴマ油 大さじ1
白だし

●作り方

1. バターナッツをできるだけ細かい千切りにし、卵はといておく
2. フライパンでゴマ油を温めバターナッツを加え、サッと炒める
3. バターナッツをフライパンの半分に寄せ、もう半分に卵を入れて煎る
4. 白だしを混ぜ合わせて完成！



←その他のレシピはこちら
「トキタ種苗のキッチン」



「しりしり」とは
沖縄で

「千切り」の意味！
(トキタ種苗社員)

TOKITA