



沖縄風ゆで豚のニンニクソースかけ

主 豚肉 ゴーヤー(ゴーラ) パパイア

一口メモ 豚肉はビタミンB1が多く含まれ、沖縄の代表的な食材。豚バラは茹でることによって余分な脂が抜けさっぱりとサラダ感覚で楽しめる。野菜と一緒に調理するとビタミン類もとれ一石二鳥のメニューである。
(注) ゴーラは宮古地域のゴーヤーの呼び方

【材料】4人分

豚バラ	300g
おから	100g
ゴーヤー	1/2~1本
青パパイア	小1個
にんじん	1/3本
島にんにく	4カケ
クース(唐辛子)	少々
宮古みそ	少々
白ごま	少々
ねぎ	適量
しょうが	少々
ごま油	少々
しょうゆ	大さじ2
砂糖	少々
春巻きの皮	2枚

【作り方】

- ① 豚肉をおからをいれた水で煮、茹であがったら薄くスライスして皿に並べる。
- ② ゴーヤー、パパイア、にんじんは千切りにし、水にさらす。
- ③ 島にんにく、白ごま、ねぎのみじん切り、しょうがのみじん切り、宮古みそ、ごま油、しょうゆ、砂糖、泡盛を合わせてたれを作る。
- ④ 春巻きの皮は小さい四角に切って油で揚げる。
- ⑤ ②の水を切り、豚肉を並べた皿の中央に盛る。
- ⑥ ⑤の上に③のたれをかける。

【栄養素量】

栄養素	1人分
エネルギー (kcal)	421
タンパク質 (g)	15.8
脂質 (g)	28.4
カルシウム (mg)	71
鉄 (mg)	1.6
ビタミンA (IU)	960
ビタミンB ₁ (mg)	0.51
ビタミンB ₂ (mg)	0.20
ビタミンC (mg)	75
食物繊維総量 (g)	6.9
食塩 (g)	1.7