



島人参のきんぴら

主 島にんじん

100% 島にんじんは沖縄の在来種で、ゴボウのように細く、鮮やかな黄色い色が特徴で、料理を一層引き立てる。ビタミンAが多く眼精疲労に効果があり、昔からチムシンジ(薬膳料理)等に欠かせない食材である。島にんじんを気軽に食卓に出すために工夫された一品で、きんぴら風味のコリッとした食感が食欲を増す人気メニューである。

【材料】4人分

島にんじん……………300g
 酒……………大さじ1
 塩……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1
 白ごま……………大さじ2~3
 白こしょう……………少々
 ごま油……………大さじ1/2

【作り方】

- ① 島にんじんは5cmの長さに千切りにする。
- ② フライパンにごま油をよく熱して①を入れて炒め、砂糖、酒、塩を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 最後に白ごま、白こしょうをふり仕上げる。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	68
タンパク質 (g)	1.8
脂質 (g)	3.5
カルシウム (mg)	62
鉄 (mg)	0.6
ビタミンA (IU)	13
ビタミンB ₁ (mg)	0.08
ビタミンB ₂ (mg)	0.02
ビタミンC (mg)	8
食物繊維総量 (g)	1.0
食塩 (g)	1.6