



島にんじんの薬膳スープ

主 島にんじん

一口メモ 島にんじんは沖縄の在来種で、ごぼうのように細長く、黄色い色が特徴である。12月から2月頃の冬に出回る野菜で、鮮やかな黄色が料理をいっそう引き立ててくれる。ビタミンAが多く眼精疲労に効果があると言われている。イラブー（ウミヘビの薫製）、島野菜のサクナ、ハンダマ、コーレーグス等を入れた体力回復に効果てきめんの薬膳スープである。

【材料】4人分

島にんじん……………20g
 鶏もも肉……………100g
 ハンダマ……………4枚
 サクナ……………5枚
 薬膳スープ

イラブーのスープ……………1/2カップ
 チキンスープ……………1カップ
 塩……………少々
 しょうゆ……………少々
 コーレーグス(唐辛子の泡盛漬け)……………少々

【作り方】

- ① 島にんじんは皮をむき、細長くひも状に切り下茹でしておく。
- ② 鶏もも肉はそぎ身にして軽く塩を振り、片栗粉をまぶしチキンスープで下茹でする。
- ③ ハンダマは葉を酢茹でし、チキンスープに漬けておく。
- ④ サクナは千切りしておく。
- ⑤ よく洗ったイラブーを玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが等を入れスープを作る。
- ⑥ イラブーとチキンスープを合わせ味付けをし、コーレーグスを入れこくを出す。
- ⑦ 上記の鶏肉・ハンダマ・島にんじんを温め器に盛りサクナをのせ、スープを入れ仕上げる。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	80
タンパク質 (g)	6.3
脂質 (g)	5.2
カルシウム (mg)	13
鉄 (mg)	0.5
ビタミン A (IU)	110
ビタミン B ₁ (mg)	0.00
ビタミン B ₂ (mg)	0.10
ビタミン C (mg)	2
食物繊維総量 (g)	0.1
食塩 (g)	0.7