



ニンニク葉と島豆腐の炒め物

主にんにく葉 なまり節 島豆腐

一口メモ 島豆腐は生絞りの製法で、にがりが使われマグネシウムが多く、心臓病を予防すると言われている。

にんにく葉の香りが食欲を増進させ、血行を良くし、整腸作用、疲労回復にきく。

にんにく葉を使った料理は沖縄ならではの料理法である。

[材料] 4人分

葉にんにく.....200g
なまり節.....100g
しょうゆ.....大さじ1~2
油.....大さじ1
島豆腐.....400g

[作り方]

- ① 豆腐は水で洗ってから水気を切る。豆腐を手でちぎり、焦げ目のつく程度に炒めて取り出してください。
- ② にんにく葉は3~4cm長さに切る。
- ③ なまり節は適当な大きさにほぐしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、なまり節をカリッとするくらいに炒め、豆腐を加えてしょうゆで味を調える。
- ⑤ 最後ににんにく葉を入れて軽く炒め、火から下ろす。

[栄養素量]

1人分

エ ネ ル ギ ー (kcal)	204
タ ン パ ク 質 (g)	20.1
脂 質 (g)	10.6
カ ル シ ウ ム (mg)	149
鉄 (mg)	3.3
ビ タ ミ ン A (IU)	200
ビ タ ミ ン B ₁ (mg)	0.26
ビ タ ミ ン B ₂ (mg)	0.16
ビ タ ミ ン C (mg)	23
食 物 繊 維 総 量 (g)	2.4
食 塩 (g)	1.4