



イカスミ&カンダバー入りジュシー

主 ギナマイカ(トビイカのこと)、カンダバー(芋カズラ)

トビイカ トビイカは胆石、肝臓病等の予防効果や、タウリンが多いため中性脂肪低下に良いとされ、イカスミはガンに効用があると言われている。
カンダバー カンダバーはカロチンが高く、ビタミンCが多い緑黄色野菜である。
トビイカ トビイカを入れたカンダバージュシーは、夏場によく家庭で作られ、健康食材を利用した一品として好評である。

【材料】5人分

米……………2カップ
 だし汁……………7½カップ
 カンダバー(芋カズラ)……………200~300g
 ギナマイカ……………2はい(約200g)
 スミ……………適量
 にんじん……………100g
 調味料
 みそ……………70g
 マーガリン……………25g
 サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ① 米2カップにだし汁7½カップを加えて、炊く。
- ② 米が炊けたら、にんじんをみじん切りにして入れ、にんじんが炊けたら、カンダバーを細かく切って入れる。
カンダバーはとろみが出るまで煮込む。
- ③ みそを加える。
- ④ 最後にイカを細く切り、スミも一緒に入れる。

※米とだし汁の割合は、お好みで。
 ※イカは煮すぎると固くなるので注意する。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	408
タンパク質 (g)	18.6
脂質 (g)	8.8
カルシウム (mg)	624
鉄 (mg)	10.1
ビタミン A (IU)	2258
ビタミン B ₁ (mg)	0.44
ビタミン B ₂ (mg)	0.66
ビタミン C (mg)	134
食物繊維総量 (g)	10.2
食塩 (g)	2.3