



## パパイヤイリチー

主 青パパイヤ

**パ** パパイヤには、ビタミンAやC、鉄分が多く含まれ、蛋白質分解酵素のパパインや整腸作用のあるペクチンも含んでいる。パパイヤイリチーは沖縄の家庭料理としてよく食べられているが、彩りよくにんじん、大豆、ひじき、ニラ、豚肉を組み合わせ、栄養的にも良いおすすめ料理となっている。

**【材料】**4人分  
 青パパイヤ……………300g  
 にんじん……………1本(小)  
 ニラ……………25g  
 水煮大豆……………1缶(110g)  
 ひじき……………1缶(110g)  
 豚三枚肉(煮た物)……………60g  
 かつおだし汁……………1カップ  
 塩……………少々  
 しょうゆ……………大さじ1  
 サラダ油……………適量

**【作り方】**  
 ① パパイヤは皮をむき水にさらして千切りにする。  
 ② にんじんは千切りにする。  
 ③ 三枚肉は千切りにする。  
 ④ 鍋に油を熱し三枚肉を入れ炒め、肉から脂が出てきたらにんじんを入れパパイヤ、ひじき、大豆を加え油が全体になじむように炒める。  
 ⑤ ④にだし汁、塩、しょうゆを加え弱火にし、しばらく煮る。  
 ⑥ パパイヤが透き通ってきたら火を止め、みじん切りにしたニラを加えて仕上げる。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	151
タンパク質 (g)	7.9
脂質 (g)	7.3
カルシウム (mg)	163
鉄 (mg)	4.8
ビタミンA (IU)	1307
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.15
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.15
ビタミンC (mg)	36
食物繊維総量 (g)	7.3
食塩 (g)	0.7