



健康野菜の地豆腐和え

主 ハンダマ サクナ 島にんじん 島らっきょう

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。11月から2月頃の冬に出回る野菜で季節限定野菜のひとつ。鮮やかな黄色が料理をいっそう引き立て、ビタミンAが多く眼精疲労に良いと言われる。ハンダマ、サクナも、抗酸化作用の研究がなされ、注目を浴びている在来野菜で、島豆腐で和えることにより、苦みを和らげたヘルシーメニューである。

【材料】4人分

| | |
|--------|-----------|
| ハンダマ | 葉80g~100g |
| サクナ | 葉8~10枚 |
| 島にんじん | 20g |
| 島らっきょう | 10本 |
| 漬けだし汁 | |
| かつおだし汁 | 2カップ |
| みりん | 大さじ1½ |
| 薄口しょうゆ | 大さじ3½ |
| 塩 | 少々 |
| 和え衣 | |
| ゆし豆腐 | 200g |
| ツナフレーク | 70g |
| 薄口しょうゆ | 大さじ2 |

【作り方】

- ① 漬けだし汁の材料は火を入れ冷ましておく。
- ② ハンダマは酢茹でして漬けだし汁につけ込んでおく。
- ③ サクナはさっと湯通ししておく。
- ④ 島にんじんは千切りにして茹でだし汁につけ込んでおく。
- ⑤ 島らっきょうは細笹切りにし、さっと茹でざるに上げておく。
- ⑥ 和え衣を作る。ゆし豆腐は、鍋にだし昆布を入れて水から茹でざるに上げ冷ましておく。次にツナフレークとよく混ぜ合わせ薄口しょうゆで味付けする。
- ⑦ 上記の野菜を水気を搾り、和え衣で包むように和え仕上げる。

【栄養素量】

| | 1人分 |
|-------------------------|------|
| エネルギー (kcal) | 98 |
| タンパク質 (g) | 7.3 |
| 脂質 (g) | 2.2 |
| カルシウム (mg) | 34 |
| 鉄 (mg) | 1.3 |
| ビタミンA (IU) | 878 |
| ビタミンB ₁ (mg) | 0.10 |
| ビタミンB ₂ (mg) | 0.10 |
| ビタミンC (mg) | 10 |
| 食物繊維総量 (g) | 4.0 |
| 食塩 (g) | 2.7 |