

「沖縄食材レシピ★島にんじんとサバの炊き込みご飯」



レシピのポイント

・島にんじん（沖縄方言名：チデークニ）は根の長さが30～40cm程で細長いのが特徴です。肉質は柔らかくカロテンが豊富で、10月～3月が旬です。

・カロテンは抗酸化や体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の健康維持等が期待できる栄養素です。油と一緒に摂ると吸収率がアップするので、今回は魚の油（サバの水煮缶）を組み合わせました。

栄養価（1人分）

エネルギー	349kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	5g
炭水化物	61.4g
カロテン	15.2 μg
食物繊維	1.6g
塩分	1.2g

【材料】（4人分）

- ・米 2合
- ・島にんじん 1本（約72g）
- ・しょうが 1片（約15g）
- ・舞茸 1/2株（60g）
- ・サバの水煮缶 1缶（190g）
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ねぎ（小口切り） 適量

【作り方】

- ① 米を研いでざるにあげておく。
- ② 島にんじん、しょうがは洗って皮をむき千切りにする。
- ③ 舞茸を手で適当な大きさに分ける。
- ④ 炊飯器に①とサバの水煮缶（汁もいっしょに）を入れる。
- ⑤ ④に島にんじん、しょうが、舞茸、みりん、しょうゆを加えて水を2合の目盛りまで入れる。30分ほど浸漬後、炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら10分ほど蒸らし、サバをほぐすように良く混ぜる。
- ⑦ 飯椀に盛り、ねぎ（小口切り）を適量散らす。