

島ダイコンとシマナーの中華風あんかけ麺



材 料 (2人分)

島ダイコン	20g	A	水	400cc
シマナー	40g		鶏がらスープの素	8g
豚バラ肉	40g		おろししょうが	4g
まいたけ	20g		調理酒	3g
ごぼう	20g		しょうゆ	3g
にんじん	10g		オイスターソース	2.5g
サラダ油	小さじ 1		砂糖	1.5g
ゴマ油	小さじ 1.5		< 水溶き片栗粉 >	
中華麺	140~200g		片栗粉	15g
			水	30cc

作 り 方

- ① 島ダイコンを少し厚めの短冊切り、にんじんも短冊切りにする。ごぼうとまいたけを笹切り、シマナーを千切り、豚バラ肉を 1cm の大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、サラダ油小さじ 1 を入れ、豚バラ肉に火が通るまで炒めて取り出しておく。
- ③ ゴマ油小さじ 1/2 をフライパンに入れ、島ダイコン、にんじん、ごぼうに火が通るまで炒める。
- ④ 水 400 cc と A を入れて、1 分ほど煮る。
- ⑤ シマナーとまいたけを入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ 全体に味をなじませ、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火を止める。
- ⑦ 中華麺は、ゴマ油小さじ 1 を入れたフライパンで、少し焦げ目がつく程度まで焼き、お皿に盛りつける。
- ⑧ 中華麺の上に島ヤサイあんをかけたら、完成。

◀ 栄 養 価 ▶ (中華麺 100g あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
228 kcal	4.9 g	14.4 g	20.2 g	2.5 g

島ヤサイの健康効果



島ダイコン

ビタミンC、ジアスターゼ（消化酵素）や、プロテアーゼ（たんぱく質分解酵素）などが豊富に含まれています。



ワンポイント
アドバイス

島ダイコンは、長期保存が可能なため、切り干し大根として保存し、煮物にするなど活用方法が豊富です。