

島ダイコンと島ニンジンのはるさめ炒め



材料 (1人分)

島ダイコン	30g	
島ニンジン	20g	
シマナー	10g	
はるさめ	15g	
ちくわ	10g	
黒ごま	適量	
A	水	15cc
	しょうゆ	2g
	砂糖	3g
	酒	3g
	とりがらスープの素	0.5g
サラダ油	小さじ 1/2	
ゴマ油	適量	

作り方

- ① 島ダイコン、島ニンジン、ちくわを拍子木切りし、シマナーは太めの千切り、はるさめは食べやすい長さにかットする。
- ② 島ダイコン、島ニンジン、はるさめを別々に3分ほど茹でる。
- ③ フライパンを熱しサラダ油小さじ 1/2 を入れ、②で茹でた島ダイコン、島ニンジン、ちくわにAを合わせて軽く炒める。
- ④ はるさめを加えて、味が全体にいきわたるように炒める。その後、シマナーを入れて、軽く炒める。
- ⑤ ゴマ油をフライパンの鍋はだから回しかけ、全体を混ぜ合わせたところで火を止める。黒ごまをふりかければ、完成。

◀ 栄養価 ▶

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
54 kcal	2.1 g	0.3 g	9.0 g	1.3 g

島ヤサイの健康効果



シマナー(からしな)

ビタミン A やビタミン C、カルシウム、カリウム、鉄などが含まれており、細胞のがん化や老化防止に効果があります。



ワンポイント
アドバイス

シマナーは、茎も全て調理して食べることができます。