

シブイの島らっきょうソースかけ



材 料 (2人分)

シブイ		150g
鶏がらだし	水	600ml
	鶏がらスープの素	大さじ2

【 島らっきょうソース 】

A	島らっきょう	40g	穀物酢	6g
	片栗粉	小さじ1	砂糖	4g
	だし汁	100cc	塩	0.3g
	しょうゆ	8g		

作 り 方

【 島らっきょうソース 】

- ① 島らっきょうは皮をむき、軽く洗う。茎と根は切り落とし、粗みじん切りにする。
- ② A の材料をすべて合わせて火にかける。沸騰したら島らっきょうを加え、再度沸騰したところで片栗粉を加える。とろみがついてきたら火を止める。
※ 島らっきょうは食感を生かすために、あまり加熱しないこと。
- ③ シブイは皮をむき、食べやすい大きさ(約 25g/個)に切り、鶏がらだしで 25 分ほど煮る。
- ④ シブイをお皿に盛り、島らっきょうソースをかけて完成。

≪ 栄 養 価 ≫ (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
74 kcal	4.5 g	0.8 g	12.4 g	1.1 g

島やさいの健康効果



シブイ (とうがん)

ビタミン C やカリウムが豊富で、利尿作用、風邪予防、疲労回復などに効果があります。



島らっきょう

血が固まるのを防ぐアデノシンという物質が含まれています。また臭い成分のアリシンは、ビタミン B₁ の活性化を助ける作用があります。



ワンポイント
アドバイス

このレシピは夏場は冷やすとさっぱりとおいしくいただけます。