

食ボラさん★おすすめ

島野菜レシピ



読谷村食生活ボランティア ぬちぐすい
(むらの食育ボランティア)

～栄養たっぷり！ハンダマを食べよう♪～ (スイゼンジナ)

栄養

- βカロテン、ビタミンB1、
ビタミンB2、ビタミンC、
カリウム、鉄分、カルシウムなど…
暑い夏に汗とともに失われやすい、
ビタミン・ミネラルがたっぷり！
夏バテ予防にも効果的です 🌿

👉沖縄では古くから「血の葉」と
呼ばれ、食されてきました。

選び方

- 葉の色が鮮やか
- 艶がある
- みずみずしい

ものを選びましょう♪

特徴

- 葉の表面は緑色、裏面はアントシアニン
というポリフェノールの色で、鮮やかな
赤紫色をしています。
- ポリフェノールは抗酸化作用があり、
紫外線のダメージから体を守ったり、
アンチエイジングにも効果があります。
加熱するとでてくるヌメリ（水溶性食物
繊維の一種）は、胃の粘膜を保護し、
消化不良を防ぐ働きがあります。

調理法

- 生のままサラダで
 - サッと茹でてお浸しに
 - 汁物の具材として
 - 混ぜご飯等の具材で
※ご飯がほんのりピンク色に
色付きます。
- 👉ヌメリが苦手な場合は、加熱
しすぎないことがポイントです！

ハンダマの白和え



材料	分量 (約6人分)	作り方
ハンダマ	200g	1、豆腐の水切りをする。 ・2～3分茹でた後に、 キッチンペーパーで包み、 重しをのせ10分程おく。 2、ハンダマはサッと茹でて、水けを きり、2cm幅に切る。 3、人参はスライサーで細切りにする。 4、1～3の材料をごまドレッシング で和える。
人参	100g	
豆腐	240g	
ごまドレッシング	大さじ5	

1人分：エネルギー92kcal たんぱく質2.7g 脂質7.0g 食物繊維2.0g
カリウム273mg 鉄分0.8g 塩分0.7g