

「沖縄食材レシピ！ハンダマと牛肉のオイスターソース炒め」



レシピのポイント

- ・水前寺菜（沖縄方言でハンダマ）は古くから沖縄で「**血の葉・不老長寿の葉**」として親しまれています。
- ・ハンダマに含まれる鉄分（非ヘム鉄）は、たんぱく質（牛肉）やビタミンC（赤パプリカ）を組み合わせる事で吸収率が高まります！
- ・ハンダマに含まれるβ-カロテンやポリフェノールには抗酸化作用があり、細胞の酸化（＝老化）を抑制する事で動脈硬化や肌荒れの予防、また免疫力を高める効果が期待できます！

栄養価（1人分）

エネルギー	229kcal
たんぱく質	15g
脂質	9.4g
炭水化物	17.9g
塩分	1.7g
鉄分	2.1 mg
カルシウム	121 mg
β-カロテン	1940 μg

【材料】（2人分）

- ・ハンダマ 1束(100g)
- ・牛こま切れ肉(肩) 1パック(120g)
- ・赤パプリカ 1個(130g)
- ・たまねぎ 1/4個(80g)
- ・ごま油(炒め用) 小さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ★ オイスターソース 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・いりごま(飾り用) 適量

【作り方】

- ①ハンダマは水洗いし茎と葉を分ける。（葉を使用します。）沸騰したお湯にハンダマの葉を入れ30秒程茹でる。その後ザルにあげ、水ですすぎ、水気を絞る。
- ②パプリカは細切り、たまねぎは繊維に沿ってスライスする。
- ③熱したフライパンにごま油を敷き、牛こま切れ肉、たまねぎを入れ中火で炒める。
- ④牛肉に火が通ったら、パプリカ、ハンダマの葉、混ぜ合わせた★の調味料を加え、全体が絡まるようさっと炒め、塩こしょうで味を整える。
- ⑤皿に盛り、いりごまを振りかけ、完成。