

ココロとカラダを元気に！沖縄の旬野菜レシピ！

応援！

県産旬野菜とサバの シークッカー&ハーブパスタ

(2人分)



パスタ ----- 160g
 塩 ----- 20g
 サバ缶(水煮) ----- 1缶
 ニンジン* ----- 1/3本
 ピーマン* ----- 1個
 サヤインゲン* ----- 6本
 ナス ----- 1/2本
 ミニトマト ----- 6個
 にんにく ----- 2片
 タイムまたはローズマリー --- 適量
 シークッカー果汁 小さじ4+小さじ4
 オリーブオイル --- 大さじ1+小さじ2
 醤油 ----- 大さじ1
 シークッカー ----- 1個
 粗挽き黒こしょう ----- 適宜

- ① サバ缶は身の部分と汁に分け、身の部分にシークッカー果汁小さじ4をふりかけておく。汁には醤油を合わせておく。
- ② *印の野菜は食べやすい大きさに切る。ナスは輪切りにする。ミニトマトは2等分に切る。にんにくは薄切りする。
- ③ お湯を2ℓ沸かし、塩を入れパスタを表示通りの時間茹で、途中ニンジンとパスタと一緒に茹でる。
- ④ パスタを茹でている間にフライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにく、タイムを入れ、火にかける。にんにくの香りが立ったら、ピーマン、サヤインゲン、ナスを加え炒め、ミニトマトと①を加え火を通す。
- ⑤ ④に茹で上がったパスタと茹で汁100ccを加え絡める。器に盛り付け、残りのシークッカー果汁とオリーブオイルを回しかけ、2等分に切ったシークッカーを添える。お好みで粗挽き黒こしょうをふる。

応援！

美らイチゴプリン



<プリン> (5~6個分)
 イチゴ ----- 10粒 (150g)
 砂糖 ----- 大さじ4
 牛乳 ----- 1cup
 粉ゼラチン ----- 1袋 (5g)
 水 ----- 大さじ3

<飾り>
 イチゴ ----- 適量
 柑橘類 ----- 適量

- ① イチゴは栄養が逃げないように、洗った後でヘタを取る。
- ② ミキサーに①と砂糖、牛乳を加え攪拌し、ボウルに移す。
- ③ 耐熱容器に水を入れ、ゼラチンを振り入れて溶かす。さらに、電子レンジ(600W)で40秒程加熱する。
- ④ ②に③を加え、泡立て器でしっかり混ぜて器に入れ、冷蔵庫で1時間程冷やし固める。
- ⑤ ④にイチゴとシークッカーなどの柑橘類を飾る。

※ ②ミキサーがない場合はポリ袋やジップロックなどにイチゴと砂糖を入れ、ポリ袋の上からピュレ状になるまで手でもみつぶしてもOK! そのまま牛乳を加えて混ぜて下さい。

- 沖縄科 SDGs プロジェクト -

~沖縄県環境科学センターは「おきなわ SDGs パートナー」です~

Recipe by KAE project

レシピの公開にあたって ~私たちに出来ること~



新型コロナウイルス感染症拡大に伴って消費が落ち込み、たくさんの野菜たちが行き場を失い、やむを得ず廃棄されています。そこで、沖縄県環境科学センター、総合水研究所、美らイチゴ、トータルウェルネスプロジェクトオキナワ、みやぎ農園(五十音順)が協力し、「地元の野菜をみんなで積極的に食べて、農家の皆さんの応援をしつつ、心と体に栄養をつけよう!」という思いで、生産農家即売イベントを企画し、旬野菜を使ったレシピを考えました。また、野菜類の栄養成分を知って頂きたく、分析を行いました。

トータルウェルネスプロジェクトオキナワ(代表理事:伊是名カエ)考案のレシピや栄養成分を参考に、皆様に県産野菜を積極的に食べて頂けると幸いです。2020年4月に予定していた野菜類の即売会のイベントは残念ながら中止となりましたが、安全・安心が確認されましたら、実施したいと考えています。

レシピ作成に使用した野菜たちの栄養素 ※100g当たりの含有量

みやぎ農園提供

ミニトマト	
リコピン	7.2mg

サヤインゲン	
ビタミンA (レチノール活性当量)	29μg

ピーマン	
ビタミンC	96mg

美らイチゴ提供

イチゴ	
ビタミンC	60mg

ニンジン	
ビタミンA (レチノール活性当量)	640μg

ナス	
カリウム	140mg

