

ンジャナ(ニガナ)



特徴

キク科の多年草。葉や茎に苦味があるのが特徴で、朝鮮半島、中国にも分布する。沖縄ではンジャナと呼ばれ、海岸沿いの岩場や砂地に自生し、琉球王朝時代から食されていた。沖縄では健康野菜として食べられている。和名は「ホソバワダン」というが、通称「ニガナ」と呼ばれている。

【栄養・効能】

ビタミンCやカロテン、カルシウムが豊富で、風邪の諸症状にもいいとされ、古くから薬草としても利用されてきた。

【主な食べ方】

汁物やかき揚げのほか、生の葉を細かく千切りにし、豆腐とピーナッツバターで白和えにするのが一般的。また、その苦味は魚汁や山羊汁、イカ墨汁にもよく合う。

グアバ



特徴

熱帯アメリカ原産のフトモモ科常緑低木。沖縄では民家の庭木として親しまれている。トロピカルな香りと、ねっとりとした食感が特徴。果肉は白、ピンク、黄色がある。国内では鹿児島県と沖縄県で栽培されている。

【栄養・効能】

果実には、ビタミンCがレモン果汁の約4倍相当含まれる他、老化を遅らせたり、がん予防に効果のあるβカロテンや食物繊維の他にミネラルも豊富。また、葉には糖の吸収を穏やかにする作用があるポリフェノールが含まれている。

【主な食べ方】

果実は生食のほか、ジュースやジャムなどに加工されている。葉は沖縄の3大薬草の1つといわれ、鉄分、カルシウム、各種ビタミンなどを摂取できるグアバ茶として馴染みがある。

ニガナのチャーハン

作り方

- ①ニガナは細い千切りにし、水にさらし、3〜4回もみ洗いし、水気を切っておく。
- ②ベーコンは1センチ幅に切る。人参はあらわしに切る。
- ③フライパンにごま油を熱して、ベーコン、人参を炒める。人参に火が通ったらスイートコーン、ご飯を炒める。
- ④ご飯がばらばらになったら、中華だし、塩、粗挽き黒こしょうで調味し、白ごまとニガナを混ぜて仕上げる。

材料

材料	(4人分)
固めのご飯	600g
ベーコン	4枚
人参	80g
スイートコーン	80g
ニガナ	80g
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1.5
塩	小さじ1
中華だし(顆粒)	小さじ1
粗挽き黒こしょう	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
415kcal	8.1g	7.8g	2.2g	60mg	1.7mg



グアバとチキンの甘酢あん

作り方

- ①グアバはへたの部分を取り除き、皮のまま2センチの角切りにする。(キズがあれば取る)
- ②玉ねぎは大きめの色紙切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを強めに炒める。
- ④玉ねぎが半煮えになったらグアバを入れ、切り口をソテーする感じに炒め、チキンから揚げを入れ、チリソースとオイスターソースでからめる。

材料

材料	(4人分)
固めの白グアバ	400g
チキンから揚げ	200g
玉ねぎ	中1個
サラダ油	大さじ1/2
スイートチリソース	大さじ6
オイスターソース	大さじ2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
238kcal	9.5g	11.2g	6.0g	25mg	0.5mg



ニガナたっぷりイカ墨汁



材料

材料	(4人分)
豚三枚肉	120g
白イカ	400g
ニガナ	100g
赤味噌	60g
水	4カップ
かつお節	20g
市販イカ墨	30g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
253kcal	27.3g	13.3g	0.6g	56mg	0.8mg

作り方

- ①豚三枚肉は1センチ角の拍子切りにする。
- ②白イカは千切りにする。
- ③ニガナは大きめのざく切りにしておく。
- ④だし汁に豚三枚肉を入れてしばらく煮る。肉が軟らかくなったら白イカを入れる。
- ⑤赤味噌で調味し、イカ墨、ニガナを入れて、さらにひと煮立ちさせる。

ニガナの白和え



材料

材料	(4人分)
ニガナ	120g
豆腐	120g
すりごま	大さじ3
甘口白味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
ピーナッツバター	大さじ2
ごまドレッシング	大さじ2
お好みで三温糖	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
186kcal	7.1g	12.3g	1.6g	195mg	1.8mg

作り方

- ①ニガナは細い千切りにし、水にさらしながら3〜4回もみ洗いし、水気を切っておく。
- ②豆腐は細かく潰し、水気を取るように軽くしぼる。
- ③○印の調味料を合わせ、和え衣を作る。
- ④豆腐とニガナを③で和える。

グアバのタイ風サラダ



材料

材料	(4人分)
固めの白グアバ	300g
干しエビ	大さじ1
レモン汁	大さじ2
ハチミツ	大さじ2
ナンプラー	大さじ2
タカの爪	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
57kcal	2.0g	0.1g	3.6g	24mg	0.2mg

作り方

- ①グアバはへたの部分を取り除き、皮のまま1.5センチの角切りにする。(キズがあれば取る)
- ②タカの爪は種を取り除き、きざむ。
- ③○印の調味料に干しエビを混ぜ、タレを作り、グアバを和える。(15分位冷蔵庫に入れて味をなじませる)

グアバジュース



材料

材料	(4人分)
グアバ(赤)	500g
グラニュー糖	大さじ5
シークワーサー汁	80cc
冷たい水	1カップ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
101kcal	0.8g	0.1g	5.2g	11mg	0.1mg

作り方

- ①グアバはへたや表面のキズを取り、少量の水(ミキサーが回る程度)を入れてミキサーにかける。粗めのざるなどで種を取り除く。
- ②ミキサーに全部の材料を入れ、30秒ほど回す。滑らかになったら出来上がり。グラニュー糖はお好みで調整する。

シークワサー



特徴

沖縄から台湾まで自生する柑橘類の仲間で和名は「ヒラミレモン」という。爽やかな香りと酸味が特徴。国内生産量は沖縄が多く、そのほとんどが北部地域で栽培されている。

【栄養・効能】

シークワサーの実には、フラボノイドの一種「ノビレチン」が豊富。ノビレチンに、血糖値の上昇や高血圧を抑える効果があることが大学や多くの研究所で確認されている。また、ガン抑制効果も期待されている。ノビレチンは果皮に多く含まれているので、濃縮果汁を選ぶときは果皮ごと圧縮したものがお勧めである。

【主な食べ方】

家庭では刺身、和え物、自家製ジュースにするが、大部分は加工用に出荷される。その果汁を使ったジュース、ゼリー、ドレッシングなど多くの商品が開発されている。

スイカ



特徴

ウリ科のつる性一年草。原産地はアフリカの砂漠地帯。日本へは明治中期に伝わったとされる。今帰仁村では昭和49年頃からハウス栽培が盛んになり、今では県内有数の産地になっている。

【栄養・効能】

水分が多いのが特徴だが、βカロテン、カリウム、リコピンの他に利尿作用を高め抗酸化作用のある「シトルリン」がある。カリウムは塩分を体外へ出す働きがあるのでムクミ防止に効果的で皮の部分に多く含まれるシトルリンは血液の流れを活発にする働きがある。

※スイカの皮の栄養価はきゅうりを参考に算出した。

【主な食べ方】

果物として生食が一般的だが、デザートとして色々楽しめる。ゼリーやカットしてフルーツポンチなどにする。皮は瓜と同じ扱いにすると煮物、和え物や漬物にできる。

シークワサードレッシング

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、軽くしぼる。
- ②タコは薄切り、きゅうりは斜め切り、トマトはさいの目切りにする。
- ③○印の調味料を合わせ、ドレッシングを作り、全部の材料と和える。
(シークワサーは、しぼる時期により酸味が違うので弱い場合は市販の酢で調整する)

材料

ゆでタコ	150g
玉ねぎ	100g
きゅうり	80g
トマト	80g
パセリみじん切り	少々
《シークワサードレッシング》	
○シークワサー汁	大さじ3
○オリーブ油	大さじ3
○三温糖	大さじ1
○塩	小さじ1
○塩・黒こしょう	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
140kcal	9.3g	8.3g	0.8g	25mg	0.3mg



スイカの皮のトロみ煮

作り方

- ①スイカの表面の皮はきれいに剥き、3センチ角切りにし、8~10分ほど下煮する。
- ②かつおだし汁に下煮したスイカの皮と○印の調味料を入れ、中火でゆっくり煮る。
- ③スイカの皮が透明になり煮えたら、しょうがと水溶性片栗粉を加え、ひと煮立ちさせ、卵白を流し入れる。
- ④仕上げに小口切りのわけぎを散らす。

材料

スイカの皮	400g
○かつおだし汁	2カップ
○薄口しょうゆ	大さじ1強
○みりん	大さじ1強
○料理酒	大さじ1.5
片栗粉	大さじ1.5
卵白	2個分
おろししょうが	小さじ1
わけぎ	2本分

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
60kcal	4.5g	0.2g	1.3g	30mg	0.4mg

スイカの皮の栄養価はきゅうりを参照



モーウィのシークワサー漬



材料

モーウィ	200g
ふり塩	小さじ1
穀物酢	20cc
シークワサー汁	60cc
グラニュー糖	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
23kcal	0.3g	0.1g	0.6g	12mg	0.0mg

作り方

- ①モーウィは皮を剥き、中ワタを取る。5センチ厚さにスライスし、ふり塩をして30分程置く。
 - ②モーウィの塩気を落す感じでしぼる。
 - ③しぼったモーウィに穀物酢、シークワサー汁、グラニュー糖を入れ、冷蔵庫で1日置く。
- ※塩味、甘さなどはお好みで調整する。

さんまのシークワサー煮



材料

さんま 1/2等分	4切れ
細切り昆布	10g
○かつおだし汁	80cc
○シークワサー汁	大さじ3
○三温糖	大さじ2
○日本酒	大さじ1/2
○しょうゆ	大さじ1
○みりん	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
187kcal	10.4g	12.3g	0.8g	36mg	1.0mg

作り方

- ①○印の調味料を鍋に入れ、煮汁を作る。
- ②煮汁の中に、さんまを置き、その上に細切り昆布をのせ、落し蓋をして、煮汁がなくなるまで中火で煮る。

スイカの皮の甘酢漬



材料

スイカの皮	200g
塩	小さじ1
すし酢	大さじ3
三温糖	一つまみ
タカの爪	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
33kcal	0.5g	0.1g	0.6g	14mg	0.2mg

スイカの皮の栄養価はきゅうりを参照

作り方

- ①スイカの表面の皮を剥き、5センチ厚さの短冊切りにする。ふり塩をして30分程置く。
- ②しんなりしたスイカの皮をしっかりとしぼり、三温糖、タカの爪を入れたすし酢に漬ける。

スイカフラッペ



材料

スイカの果肉	600g
牛乳	大さじ4
加糖練乳	大さじ4
お好みのリキュール	小さじ2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
100kcal	2.1g	1.7g	0.3g	60mg	0.2mg

作り方

- ①スイカは種をとり除き、角切りにする。
- ②全部の材料をミキサーにかけ、容器に入れて冷凍する。
- ③固まりかけたらフォーク等でかき混ぜ、さらに冷凍する。

ドラゴンフルーツ



特徴

サボテン科の果物で中央アメリカ原産。その後東南アジア、ベトナム、インド、イスラエルにも広がった。日本には20年前に入ってきた。国内生産はほとんど沖縄県産で占められている。果肉は赤、白、黄色がある。

【栄養・効能】

ナトリウム等の排出を促すカリウムが多いので高血圧の予防に、葉酸があるので貧血気味の方にお勧め。レッドドラゴンの果肉の赤は「ベタシアニン」という色素でポリフェノール的一种。強い抗酸化作用がありガンの予防に役立つ。

【主な食べ方】

果物として生食が一般的だが、サラダ、フルーツゼリー、ドレッシングなど色を利用した料理法が親しまれている。

パイナップル



特徴

ブラジル原産の多年草。主な産地はハワイ、フィリピン、台湾、沖縄等で、沖縄では八重山諸島と山原で栽培が盛ん。実の形が松の実「パイナップル」に似ていることからこの名がつけられた。果実は芳香があり、多汁でさわやかな酸味と甘みに富んでいる。

【栄養・効能】

カルシウム、ビタミンCやカロテン、ビタミンB2を含んでいる。タンパク質分解酵素のプロメリン、酸味の元となるクエン酸は、胃酸の分泌を良くし消化を助け胃腸を守る。また、プロメリンは腸内の腐敗物を分解する作用があり、下痢、消化不良などの消化器系障害にも有効とされている。

【主な食べ方】

果物として食べることが一般的。たんぱく質分解酵素があるので肉類と一緒に炒めると肉が柔らかくなる。程よい酸味でうまみも増すがプロメリンは熱に弱く、60℃以上の熱を加えると効力が失われる。

ドラゴンフルーツとマンゴーのサラダ

作り方

- ①マンゴー、アボカド、ドラゴンフルーツは2等分の角切りにする。
 - ②プチトマトは2等分する。
 - ③クリームチーズは1等分のさいの目切りにする。
 - ④①を合わせ、ヨーグルトソースを作る。
 - ⑤全ての材料に④をかけていただく。
- ※マンゴー、アボカド、ドラゴンフルーツは固めがいい。

材料

材料 (4人分)	
マンゴー	120g
アボカド	1/2個
ドラゴンフルーツ(白)	1/2個
プチトマト	4個
クリームチーズ	40g
ヨーグルト	大さじ2
ハチミツ	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
173kcal	2.3g	13.8g	2.0g	27mg	0.3mg



パイナップルの肉巻き

作り方

- ①パイナップルは皮を剥き、1等分の角の5～6等分の棒状に16本作る。
 - ②豚肉をひろげ、小麦粉をふり、パイナップルを芯にして肉巻きを作る。
 - ③フライパンに油を熱し、肉巻きの巻き目を下にして焼く。
 - ④両面に焼き目をつけ、①の調味料を入れ、照焼きにする。
 - ⑤サラダ菜やペピーリーフを下に敷き、肉巻きを置く。プチトマトを添える。
- ※生パイナップルには肉を柔らかくする酵素「プロメリン」があるのでベーコン巻や肉巻きの作り置きはしない方がいい。加熱処理された缶詰のパイナップルは大丈夫。

材料

材料 (4人分)	
豚肩ロース薄切り	16枚
生パイナップル	250g
小麦粉	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1
ペピーリーフ	40g
プチトマト	8個
白ワイン	大さじ1.5
みりん	大さじ2
三温糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
209kcal	13.3g	7.9g	1.3g	16mg	1.1mg



ドラゴンフルーツの生ハムロール



材料

材料 (4人分)	
ドラゴンフルーツ(白)	300g
生ハム	12枚
バルサミコ酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
96kcal	4.4g	5.7g	1.1g	5mg	0.3mg

作り方

- ①ドラゴンフルーツはくし形に12等分する。
- ②生ハムで巻く。
- ③小さめの鍋にバルサミコ酢とオリーブ油を煮詰め、ソースを作る。
- ④ソースをかける。

ドラゴンフルーツジャム



材料

材料 (4人分)	
ドラゴンフルーツ(赤)	300g
メープルシロップ	80g
シークワーサー汁	大さじ2

作り方

- ①ドラゴンフルーツは1等分のさいの目切りにする。
- ②鍋にドラゴンフルーツとメープルシロップを入れ、へらでドラゴンフルーツを潰しながら煮詰める。(中強火で15～20分) 半分位に煮詰まったらシークワーサー汁を入れて仕上げる。

パイナップル入りチャーハン



材料

材料 (4人分)	
生パイナップル	200g
焼き豚	80g
剥きエビ	120g
卵	2個
赤ピーマン	1個
ピーマン	2個
レーズン	40g
香葉	2枚位
ナンプラー	大さじ1.5
サラダ油	大さじ2
生にんにく	2かけ
固めのご飯	600g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
467kcal	19.2g	12.6g	2.4g	54mg	2.1mg

作り方

- ①パイナップルは皮を剥き、1等分のさいの目に切る。
- ②焼き豚は5等分の角切り、ピーマンは1等分の色紙切りにする。
- ③卵はサラダ油1/2を使い、炒りたまにしておく。
- ④残りの油を足し、にんにく、パイナップル、焼き豚、剥きエビを炒める。次にピーマン、レーズンを入れる。
- ⑤全体に油が回ったら、ご飯を炒め、ナンプラーを入れる。いり玉と香葉を混ぜて仕上げる。(お好みでこしょうをふる)

豚ソーキのパイナップルソース焼き



材料

材料 (4人分)	
豚ソーキ	70g(12本)
生パイナップル	400g
料理酒	80cc
しょうゆ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1弱
パプリカ(赤)	1/2個
玉ねぎ	1/2個
グリーンアスパラ	1束
香草ソルト	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
126kcal	24.1g	7.4g	2.6g	24mg	1.4mg

作り方

- ①パイナップルの半分はすりおろし、料理酒、しょうゆと混ぜて肉にすり込み、半日(一晚)置く。残りのパイナップルはイチヨウ切りにする。
- ③豚ソーキはグリルで15～20分焼く。(途中焼き具合を確認する)
- ④パプリカ、玉ねぎ、アスパラは千切りで揃え、パイナップルもあわせソテーする。しんなりしたら香草ソルトをふる。
- ⑤グリルした豚ソーキを皿に盛り付け、ソテーした野菜をのせる。

マンゴー



特徴

ウルシ科の常緑高木。東南アジアが原産国。ウルシ科なので人によってはかぶれることもある。果実は、品種により、形、大きさ、皮の色や肉質が変わる。特有な香り、甘みと酸味のきいたおいしさが人気の果物。沖縄県では1970年代にハウス栽培が確立したことから「完熟マンゴー」として好評。

【栄養・効能】

マンゴーはビタミンAや体内でビタミンAに変わるβカロテンが多い。熟すほど多くなるβカロテンは細胞の老化を抑える抗酸化作用がある。体内のナトリウムを排出を促すカリウムも比較的多い。

【主な食べ方】

生食が一番。カットしてヨーグルト和えやフラッペ、デザートのに。加工(ペーストや缶詰)してジャムやゼリー、プリンやアイスクリームに使われることが多い。

ヤマム(山芋)



特徴

東南アジアからアフリカまで広く熱帯アジアまで分布し食されている。和名は「ダイジョ」。根の部分に巨大な芋を作ることから大きさを競うヤマモスブ(勝負)を行なう地域もある。村内では今泊が有名だ。シュウ酸カルシウムがあるため皮を剥くときにかゆみが起こることがある。

【栄養・効能】

タンパク質の消化吸収を助けるぬめり成分の「ムチン」が含まれている。また、でんぷん分解酵素のジアスターゼが豊富に含まれている為、消化促進、滋養強壮効果が高く、老化防止、美肌効果、疲労回復、便秘改善と薬効が多い。

【主な食べ方】

調理法としては生ですり下ろし「とろろ」にしたり、お好み焼きやチヂミに混ぜてもいい。生で酢の物、蒸して煮物、炒め物がお勧めである。

※あく抜きは皮をむき酢水(水3カップ:酢大さじ4)に20分程漬ける。

マンゴーのバルサミコ酢かけ

作り方

- マンゴーは2つ割りにし、皮を剥き、7mm厚さのスライスにする。
- モッツアレラチーズは5mm厚さのスライスにする。
- マンゴー、モッツアレラチーズ、生ハムを交互に重ねる。
- バルサミコ酢とオリーブ油を煮詰めソースを作り、③にかける。

材料

マンゴー	200g
モッツアレラチーズ	120g
生ハムスライス	60g
バジルの葉	少々
バルサミコ酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
213kcal	6.5g	16.5g	0.9g	42mg	0.3mg

ヤマム(山芋)のチヂミ

作り方

- ヤマム(山芋)は皮を剥き、すりおろす。
- ニラは2cm長さに切り、トマトはさいの目切りにし、にんにくはすりおろす。
- 大き目のボウルに、ヤマム(山芋)、お好み焼き粉、水、その他の材料を混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、1/4の生地を焼く。
- タレの材料を混ぜ合わせ、タレを作る。

材料

(生地) ヤマム(白)	320g
お好み焼き粉	160g
卵	2個
水	160cc
剥きエビ	80g
ニラ	80g
完熟トマト	80g
ピザチーズ	60g
ごま油	大さじ2
(タレ) 三温糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
酢	大さじ2強
おろししょうが	小さじ1
白すりごま	小さじ1/2
にんにく	1かけ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
408kcal	16.7g	12.2g	2.7g	156mg	1.7mg



マンゴーの生春巻き



材料

マンゴー	200g
アボカド	1個
ライスペーパー	8枚
スイートチリソース	大さじ4

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
192kcal	2.6g	7.8g	3.0g	12mg	0.6mg

作り方

- マンゴーは2つ割りにし、皮を剥き、長めのくし形に切る。(8個作る)
- アボカドの皮を外し、長めのくし型に切る。(8個作る)
- ライスペーパーを水に浸してもどす。大皿にもどしたライスペーパーをひろげ、マンゴーとアボカドを並べ巻く。
- 市販のスイートチリソースをいただく。

マンゴーとモーウィのコールスロー



材料

マンゴー	80g
モーウィ	160g
ふり塩	一つまみ
コールスロードレッシング	大さじ2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
48kcal	0.2g	3.0g	0.8g	10mg	0.0mg

作り方

- マンゴーは皮を剥き、拍子切りにする。
- モーウィは下処理をし、短冊切りにし、塩をふっておく。
- モーウィがしんなりしたら、水気をしぼる。
- マンゴーと合わせ、コールスロードレッシングで和える。

ヤマム(山芋)とシーフードの揚げだし



材料

ヤマム(白)	160g
シーフードミックス	120g
青ネギ	40g
小麦粉	20g
片栗粉	40g
水	少々
大根おろし	大さじ4
きざみ大葉	8枚
めんつゆ(ストレート)	大さじ5
揚げ油	適宜

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
167kcal	8.0g	3.4g	1.4g	40mg	4.5mg

作り方

- ヤマム(山芋)は皮を剥き、1cmのさいの目切りにする。
- ボウルにヤマム(山芋)、シーフードミックス、小麦粉、片栗粉、水を入れて混ぜ合わせる。
- 大きめのスプーンですくい、中温で揚げる。
- 大根おろし、きざみ大葉をのせ、めんつゆでいただく。
※ヤマム(山芋)は固めに蒸して使うと早めに揚がる。
※シーフードの氷は解凍し、水気を切ってから混ぜる。

ヤマム(山芋)のベーコン巻き



材料

ヤマム(山芋)	240g
薄切りベーコン	8枚
オリーブ油	少々
香草ソルト	少々
乾燥バジル	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
146kcal	4.2g	7.9g	1.3g	10mg	0.5mg

作り方

- ヤマム(山芋)は細い先の部分を使う。蒸して皮を剥き、1cm厚さの輪切りにする。
- ヤマム(山芋)をベーコンでしっかり巻き、爪楊枝で止める。
- フライパンにオリーブ油を少々塗り、巻いた部分が外れないようにソテーする。ベーコンに焼き目がついたら弱火にし、5分程蓋をし、蒸し焼きにする。
- 乾燥バジル、香草ソルトをふる。