

# 4月3日 いんげん豆の日

いんげん豆を中国から日本へ伝えた隠元禅師の命日「1673年4月3日」をいんげん豆の日として制定。

## いんげん豆の種類

下記以外にも多数種類があります。



**うずら豆**  
淡い褐色に茶色のまだら、うずらの卵に似ている。皮は厚めで煮豆によく使用される。



**手亡豆**  
白色でやや小粒。白餡の材料などに使用される。



**とら豆**  
半分が褐色のまだら、もう半分は白色。うずら豆を改良した高級品種。



**大福豆**  
白色でやや平らな大粒。煮豆や甘納豆などに使用される。



**金時豆**  
赤紫色で煮豆や甘納豆でおなじみ。北海道十勝地方の旧大正村に由来する「大正金時」が代表的。



**レッドキドニー**  
赤いんげん豆。金時豆とほぼ同じ種類。チリビーンズ・チリコンカンなどの料理でよく使用される。

## 白花豆&白いんげん豆ペースト使用のレシピ 白花豆のキッシュ

豆のペーストを卵液に入れて違和感なく食物繊維の摂取につながります。



### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	112	亜鉛(mg)	0.7
たんぱく質(g)	5.2	ビタミンA(μgRE)	53
脂質(g)	7.9	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	226	ビタミンB2(mg)	0.14
カルシウム(mg)	40	ビタミンC(mg)	15
鉄(mg)	0.7	食物繊維(g)	1.7
マグネシウム(mg)	15	食塩相当量(g)	0.6

### 材料 (1人分)

- 白花豆&白いんげん豆ペースト (5g)
- クラスメイト (1g)
- おからパウダー (1g)

卵液：牛乳 (10g) + 生クリーム (5g) + 卵 (20g) + 食塩 (0.1g)

- マーガリン (1g)
- おろしにんにく (0.3g)
- ベーコン (1cm角切り) (5g)
- たまねぎ (薄切り) (10g)
- 食塩 (0.1g)
- こしょう (0.02g)
- コンソメ (粉末) (0.3g)
- ブロッコリー (10g)
- ホールコーン (5g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

### 作り方

#### <下準備>

- 白花豆&白いんげん豆ペーストを解凍する。
  - ブロッコリーは小さめにカットし茹でる。
- ① マーガリンでにんにく、ベーコン、たまねぎを炒めて、塩こしょう、コンソメを加える。
  - ② 白花豆&白いんげん豆ペースト、クラスメイト、おからパウダーと卵液を混ぜ合わせ、ブロッコリー、コーン、①を加える。
  - ③ カップに注ぎ、180℃のオーブンで約15分焼く。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

