

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。)

つくり方

<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

