

# 6月旬の食材 さやいんげん



さやいんげんは、いんげん豆の若いさやの総称です。中国から、僧侶の隠元によりもたらされたため、この名がついたとも言われています。

抗酸化作用のあるカロテンや疲労回復効果の高いビタミンB群がたっぷり含まれています。カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ効果もあります。

## さやいんげんを使ったレシピ おくずかけ

【宮城県郷土料理】仙台市から県南部を中心に代表的な精進料理として伝えられています。うーめん（温麺）は、素麺の一種であり、宮城県白石市で生産される特産品です。一般の素麺は生地を延ばす際、表面の乾燥を防ぐために油を塗りますが、うーめんは油を用いないのが特徴です。冷やして食べることもありますが、温かい麺の方が好まれているようです。



### 献立栄養価（1人分）

|             |     |             |      |
|-------------|-----|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 95  | 亜鉛(mg)      | 0.4  |
| たんぱく質(g)    | 4.7 | ビタミンA(μgRE) | 80   |
| 脂質(g)       | 0.5 | ビタミンB1(mg)  | 0.06 |
| ナトリウム(mg)   | 671 | ビタミンB2(mg)  | 0.07 |
| カルシウム(mg)   | 24  | ビタミンC(mg)   | 4    |
| 鉄(mg)       | 0.5 | 食物繊維(g)     | 2.2  |
| マグネシウム(mg)  | 26  | 食塩相当量(g)    | 1.8  |

### 材料（1人分）

- ・ [美ら海育ちもずく（10g）](#)
- ・ [スクール糸かまぼこ（ほぐし）（10g）](#)
- ・ ごぼう（10g）
- ・ 人参（10g）
- ・ 冷凍里芋（15g）
- ・ 豆麩（1g）
- ・ さやいんげん（5g）
- ・ 乾燥しいたけスライス（1g）
- ・ うーめん（12g）
- ・ だし汁（180g）
- ・ しょうゆ（3g）
- ・ 酒（3g）
- ・ みりん（1g）
- ・ 塩（0.2g）
- ・ 片栗粉（0.8g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

### つくり方

- ① 下準備をする
  - ・ 美ら海育ちもずく、スクール糸かまぼこは解凍しておく。
  - ・ ごぼうはささがき、人参はいちょう切り、いんげんはカットする。
  - ・ 乾燥しいたけは水で戻す。（戻し汁も使用）  
豆麩は洗っておく。うーめんは固めに茹でておく。
- ② だし汁にしいたけの戻し汁を加え、ごぼう、人参を入れて煮る。
- ③ 里芋、しいたけ、もずく、糸かまぼこを加えて煮込み、調味料を加える。
- ④ 水溶きした片栗粉でとろみをつけ、豆麩といんげん、うーめんを加える。

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

