

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

切り干し大根とあさりの炒め煮

切り干し大根やさやいんげん等様々な食感が楽しめます。切り干し大根は食物繊維、あさりは鉄分の摂取につながります。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	43	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	2.3	ビタミンA(μgRE)	63
脂質(g)	1.6	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	213	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム(mg)	44	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	1.3	食物繊維(g)	1.8
マグネシウム(mg)	26	食塩相当量(g)	0.5

材料 (1人分)

- ・ [SNF おいしいあさり \(10g\)](#)
- ・ 切り干し大根 (4g)
- ・ 油揚げ (3g)
- ・ 乾燥しいたけスライス (1g)
- ・ にんじん (8g)
- ・ さやいんげん (10g)
- ・ しょうゆ (2g)
- ・ 三温糖 (0.5g)
- ・ みりん (1g)
- ・ 水 (25g)
- ・ 油 (0.5g)

(※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
 - ・ 切り干し大根は戻して水洗いし3cmカット、にんじんは千切り、さやいんげんは斜め切り、油揚げは短冊切りにして油抜きする。
 - ・ 乾燥しいたけは水で戻しておく。(戻し汁も使用する)
 - ・ SNF おいしいあさは解凍する。(汁も使用する)
- ② 油を熱し、にんじん、さやいんげんを炒め、切り干し大根を加えさらに炒める。
- ③ 戻したしいたけ(戻し汁ごと)、油揚げ、水を加え煮る。
- ④ あさり(汁も使用)、調味料を加え、調味する。

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

