

8月旬の食材

えだまめ



えだまめは「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質の他、カルシウムやカリウムも豊富です。カロテンやビタミンCも含まれます。

えだまめを使ったレシピ

もずくと夏野菜のミネストローネ風

えだまめや夏野菜のミネストローネにもずくを加えました。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	-----91	亜鉛(mg)	-----0.4
たんぱく質(g)	-----4.6	ビタミンA(μ gRE)	----104
脂質(g)	-----3.9	ビタミンB ₁ (mg)	-----0.16
ナトリウム(mg)	-----217	ビタミンB ₂ (mg)	-----0.12
カルシウム(mg)	-----27	ビタミンC(mg)	-----25
鉄(mg)	-----1.0	食物繊維(g)	-----4.5
マグネシウム(mg)	-----29	食塩相当量(g)	-----0.5

材料（1人分）

[美ら海育ちもずく](#)（10g）

ベーコン（7g）

にんにく（2g）

人参（8g）

セロリ（5g）

玉ねぎ（20g）

ズッキーニ（10g）

むき枝豆（6g）

トマト（35g）

トマトホール缶（50g）

じゃがいも（20g）

サラダ油（2g）

チキンスープ（100g）

トマトケチャップ（1g）

塩（0.1g）

こしょう（0.02g）

しょうゆ（0.5g）

砂糖（0.3g）

ローリエ（約1枚）

（※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。
 - ・もずくは自然解凍または流水解凍しておく。
 - ・ベーコンは5mm幅に切っておく。
 - ・にんにくはみじん切りにしておく。
 - ・人参、玉ねぎ、セロリ、ズッキーニは千切りにしておく。
 - ・トマトは湯剥きし、トマトとじゃがいもは1cm位の角切りにしておく。
- ②サラダ油ににんにくを入れて、火にかけじっくりと炒める。
- ③ベーコンを加えてさらに炒め、人参、玉ねぎ、セロリ、ズッキーニの順に加えて炒める。
- ④スープとローリエ、じゃがいも、むき枝豆を加えてアクを取りながら煮込む。
- ⑤野菜が柔らかくなれば、もずくとトマト、ホールトマトを加え、ケチャップ、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖で味を調える。

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

