



たじみの野菜

夏野菜料理レシピ 6月



夏野菜はみずみずしく、ほてったカラダを冷やしてくれます。日本の「湿度が高く・蒸し暑い」夏には、太陽の光をいっぱい浴びたビタミン類の豊富な夏野菜で乗り切りましょう。

～ さやいんげん～

さやいんげんは、1年に3度収穫ができ、関東では三度豆とも呼ばれている。さやいんげんの豆の部分に含まれているたんぱく質には、必須アミノ酸であるリジンやアスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復効果や、体の組織の修復を促し、肌や皮膚を整える働きがある。



さやいんげんの変わりごま和え



< 材料 2人分 >

さやいんげん	80g	
人参	10g	
えのき茸	20g	
A	ポン酢	小さじ1
	マヨネーズ	小さじ2
	すりごま	小さじ2

< 作り方 >

- ① 人参は千切り、えのき茸は根本を切り落とし半分に切っておく。さやいんげんは筋を取り斜め細切りにする。
- ② 人参、さやいんげん、えのき茸をさっと茹でる。
- ③ Aの和え衣で和える。

いんげんとえりんぎのきんぴら



< 材料 2人分 >

さやいんげん	100g	
エリンギ	40g	
ごま油	小さじ1	
赤とうがらし	適宜	
B	白ごま	小さじ2
	醤油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2

< 作り方 >

- ① さやいんげんは3cm長さに切る。エリンギも3cm長さにし、1cm幅の棒状に切る。赤唐辛子はハタを切って種を除く。
- ② フライパンにごま油大さじ2と赤とうがらしを入れ、弱火にかける。香りが出たら中火にし、エリンギといんげんを入れて炒める。
- ③ 全体にしっかり焼き色がついてきたら、醤油・みりん各大さじ2を加え、汁けをとばしながら炒める。器に盛り、白ごまをふり、赤とうがらしの小口切りを飾る

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
さやいんげんのごま和え	67kcal	1.8g	5.4g	57mg	1.8g	0.3g
いんげんとエリンギのきんぴら	59kcal	2.6g	3.7g	62mg	2.4g	0.6g