

8月の地元食材 「さやいんげん」



栄養成分(1人分)	312 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	20.1 g
食塩	0.5 g
野菜の量	35 g

材料 (2人分)

豚ひき肉	60 g	A	
さやいんげん	10本	カレー粉	小さじ1
長ねぎ	10 g	塩	少々
油	大さじ1/2	こしょう	少々
春巻きの皮	4枚	片栗粉	大さじ1/3
揚げ油	適量	水	大さじ2

作り方

- ① さやいんげんはななめに細長く切る。ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉、さやいんげん、ねぎを炒め、合わせておいたAを加えて味をつける。
- ③ 春巻きの皮に②の具を包み、巻き終わりを分量外の水溶き片栗粉でとめる。
- ④ フライパンに1cmほど油を入れ、③の春巻きを揚げ焼きにする。

～健康一口メモ～

【さやいんげん】

βカロテンが多く、動脈硬化やがんの予防効果が期待できます。またビタミンB群が豊富で疲労回復にも有効です。ゆでる際にはビタミンの損失を防ぐためにゆで時間を短めにするのがポイントです。

【カロリーが気になる方は】

薄く油をひき、焼き春巻きにすると約80キロカロリー減ります。夏バテ予防のためにしっかり食べることは大切ですが、自分の体調に合わせてカロリーのとりすぎには気をつけましょう。

～保健推進員おすすめポイント～

断面にさやいんげんの緑色が鮮やかに出て夏らしい一品です。カレー味で香りもよく、子どもから大人まで幅広い方に食べていただけたと思います。

普段はお浸し等で食べることが多いさやいんげんですが、今回のレシピはしっかりごはんのおかずになります。夏バテ予防にぜひ作ってみてください。

(菅生上地区：庄司秀子さん、菅生下地区：八巻静子さん)



※今回のさやいんげんは八巻さんから提供いただきました。地元食材は村田町物産交流センターや直売所等でお求めいただけます。