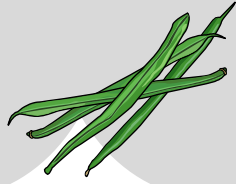
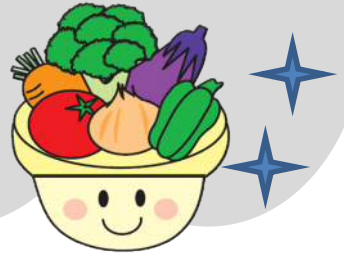


# 野菜まるごと！使いきりレシピ



## ～いんげん編～



### いんげんのおかか煮 (作りやすさ ◎)

#### ● 材料 (2人分)

いんげん	1袋 (100g)
煮汁	
水	80ml
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
削り節	1パック

#### ● 作り方

- ① さやいんげんはヘタと筋をとり、長さを半分に切る。
- ② 鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ中火にかけ、煮立ったら6～7分煮る。
- ③ 煮汁が少し残るくらいになったら、削り節を加えて全体を混ぜ、器に盛る。



エネルギー: 42kcal たんぱく質: 3.2g  
脂質: 0.2g 炭水化物: 5.5g カルシウム: 26mg  
鉄分: 0.7mg 食物繊維: 1.2g 塩分: 0.7g

### いんげんのピリ辛みそ炒め (作りやすさ △)

#### ● 材料 (2人分)

豚細切れ肉	40g
いんげん	1袋 (100g)
サラダ油	適量
豆板醤	小さじ1弱
にんにくのみじん切り	1/2かけ
A	
赤味噌	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ1強
ごま油	適量

#### ● 作り方

- ① いんげんはヘタと筋を取り、長さを半分に切り、下茹でしておく。豚肉は大きければ食べやすい大きさに切る。Aの材料を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豆板醤を入れて炒め、にんにくを加えて香りが立ったら豚肉を加える。豚肉の色が変わったらいんげんを加え、しっかりと味が絡むまで炒め合わせる。
- ③ 混ぜ合わせたAを加えて汁気がなくなったらごま油を回し入れさっと炒め、器に盛る。



エネルギー: 134kcal たんぱく質: 4.6g  
脂質: 8.9g 炭水化物: 8.0g カルシウム: 42mg  
鉄分: 0.8mg 食物繊維: 2.0g 塩分: 1.2g

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

## いんげんのゴマ和え (作りやすさ ○)

### ● 材料 (2人分)

いんげん	100g
焼きちくわ	1本
A	
すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

### ● 作り方

- ① いんげんはヘタと筋を取り、2cm長さの斜め切りにし、沸騰した湯で茹でる。
- ② ちくわは縦1/2に切ってから斜め切りにする。
- ③ ボウルにAの調味量を混ぜ、冷ました①、②を入れて和える。



エネルギー: 84kcal たんぱく質: 4.5g  
脂質: 4.4g 炭水化物: 8.3g カルシウム: 12mg  
鉄分: 1.3mg 食物繊維: 2.2g 塩分: 0.8g

## いんげんのマスタードサラダ (作りやすさ ○)

### ● 材料 (2人分)

いんげん	200g
ツナ缶	1缶
サラダ油	適宜
A	
たまねぎ(みじん切り)	大さじ2
粒マスタード	小さじ1
レモン汁	大さじ1
酢	大さじ1
塩こしょう	少々

### ● 作り方

- ① いんげんはヘタと筋をとり食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で茹でる。
- ② ツナ缶の缶汁とサラダ油で、大さじ3にする。
- ③ ボウルにAの材料と②を混ぜて、①とツナをほぐしながら加え混ぜ合わせて出来上がり。



エネルギー: 83kcal たんぱく質: 8.5g  
脂質: 2.7g 炭水化物: 7.4g カルシウム: 56mg  
鉄分: 0.9mg 食物繊維: 2.6g 塩分: 0.6g

## いんげんまめ知識

インゲンに含まれているビタミンB群は、エネルギー代謝に必要な栄養素！摂取すると筋肉に疲労物質を蓄積しないので、筋肉疲労の解消、夏バテ防止に有効。また、アスパラギンのように疲労回復物質も含まれ、ビタミンB群とともに疲労回復に役立つ。

### ● 保存方法

10度前後が適温で、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れる。  
さやいんげんは、全体が細めで緑色が濃く、みずみずしく、ポキンと折ってみて、筋の残らないものが新鮮で良品。

