

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

いんげん

—栄養成分がいっぱい—

カロテンやビタミンB類、タンパク質、ビタミンK等を多く含んでいます。

カロテンには抗酸化作用があり、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があると言われています。

そのほかに、疲労回復や肌の健康を保つ効果が期待できるアスパラギン酸やリジンも含んでいます。

<料理のポイント>

鮮度が落ちやすいので、使い切れない時は、茹でて冷凍しておきましょう。但し、茹でたり冷凍することで栄養価は落ちます。

*お湯で茹でるよりは電子レンジで調理する方が水溶性ビタミンの損失を抑えることができます。





天草市 野菜レシピ

インゲンのシーザーサラダ

材料 (2人分)

インゲン	10本
サニーレタス	80g
ミニトマト	6個
ベーコン	2枚
温泉卵	1個
プレーンヨーグルト	
大さじ	1
粉チーズ	大さじ
大さじ	1
オリーブ油	小さじ
小さじ	2
おろしにんにく	少々
塩・こしょう	少々
クルトン	7g

作り方

- ① インゲンは2~3分塩茹でし、水気をきって半分の長さの縦割るか斜め切りにする。
- ② サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ④ ベーコンは2cm幅に切って、フライパンでカリカリに焼く。
- ⑤ Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑥ 器にレタス・インゲン・トマトを盛り、ベーコン・クルトンを散らして中央に温泉卵をのせ、ドレッシングをかける。



インゲン

GREEN BEANS

栄養量(1人分) ▶ エネルギー 215kcal, タンパク質 9.8g, 脂質 14.0g, カルシウム 124mg, 鉄 2.1mg, 塩分 0.6g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会