

2019年5月

【旬の食材】

～ さやいんげん ～ 旬5～8月

収穫までの期間が短く、1年に3度も収穫できることから、関西では“三度豆”ともよばれる野菜。旬は夏で、初夏の豆がやわらかくて美味しいので“五月豆”ともよばれます。

βカロテン（ビタミンA）を多く含むので緑黄色野菜に分類され、ビタミンB群やビタミンCも多く含まれます。カリウムやカルシウムなどのミネラルも多く、とくに若いさやにはアスパラギン酸やリジンというアミノ酸が多く、疲労回復や美肌作りに効果的です。

あえ物やサラダ、炒め物などにして、成長真っ盛り、勢いのある旬の生命力を頂きましょう！



【ヘルシーレシピ】

～ いんげん和新玉ねぎのサラダ ～



〈作り方〉

- ① 茹で卵をつくる。鍋に卵とかぶるぐらいの水を入れて強火にかけ、沸騰したら火を弱めて8分間茹で、水にとって余熱をとる。冷めたら殻をむき、1 cm程度の角切りにする。
ツナは油をきり、ほぐしておく。
- ② さやいんげんはヘタを切り落とし、半分に切る。
鍋に湯を沸かして塩適量を加えて、程よい堅さに茹で、氷を入れた冷水にとる。冷めたらざるにあげて水気をきる。
- ③ 玉ねぎは皮をむき、繊維に沿って2mm厚さに切る。
- ④ ドレッシングの材料（※）を混ぜ合わせる。
- ⑤ 大きめの器に②③を入れ、①を加える。④のドレッシングをかけて全体を混ぜ合わせる。黒こしょうを適量かけて取り分ける。

〈材料〉5人分	(可食部量)
さやいんげん	200g
新玉ねぎ	100g
卵	1個
ツナ	20g
ミニトマト	5個
※ オリーブ油	大さじ1.5
薄口醤油	大さじ1
米酢	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ2
黒こしょう	少々

～ 5月の献立例 ～



- 豆ごはん
- 新じゃがいもの木の芽みそ焼き
- いんげん和新玉ねぎのサラダ
- 厚揚げとおかひじきの味噌汁
- 果物（キウイ）