

季節の野菜にこそ 滋養がある



新芽・香りで食欲が落ちないように！

♡たんぱく質は入れ替わっています。毎日コツコツ食べましょう！

6月は春から夏に移る季節の変わり目で、雨が降り続く、高温多湿かと思うと妙に底冷えのすることがあつたりします。しっかり食べて元気に夏を迎えましょう！木の芽が吹き、新鮮な香り、苦み等を上手に利用して食欲が落ちないように木の芽を使った料理を紹介します。



# いきいきクッキング (6月)

## 旬の野菜を使ったメニュー



紫蘇・生姜・にんにく・みょうが・そら豆・梅・さやいんげん・アスパラガス等香り成分が疲労回復効果や殺菌防腐効果が期待されるクエン酸やアスパラギン酸やリジンを含む野菜も旬を迎えます。

いつもの食べ方に加えて、簡単メニューを紹介します。

### ○さやいんげんのごま和え

<p>材料：4人分</p> <p>さやいんげん 200g 塩・しょうゆ ・・・あえごろも・・・ 炒り黒ゴマ 大さじ4 みそ・砂糖・みりん各大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 だし又は水 大さじ2</p> <p>&lt;1人当たりの栄養量&gt; 熱量 100kcal たんぱく質 5.7g 脂肪 10.5g 塩分 0.8g</p>	<p>作り方</p> <p>① さやいんげんは筋を取って3~4cm長さにポキポキ折り塩少々をふってからめたっぷりの熱湯でゆでる。</p> <p>② 柔らかくなって緑色がさえたらザルにあげ熱いうちに少々しょうゆをふって広げ冷ます。 ・・・あえごろも・・・ 黒いりごまは鍋で温めすり鉢で粗目にすりつぶしてから調味料を加えてすり混ぜる。</p> <p>③ 食べる直前に②の冷ましたいんげんを入れてよく絡めて、器に盛りつける。</p>
--	---

### ○さやいんげんの揚げサラダ

<p>材料：4人分</p> <p>さやいんげん 200g 揚げ油 生姜 1かけ しょうゆ 大さじ2</p> <p>&lt;1人当たりの栄養量&gt; 熱量 48kcal たんぱく質 1.3g 脂肪 3.1g 塩分 0.7g</p>	<p>作り方</p> <p>① いんげんは筋を取って洗い、水けをふき取っておく。</p> <p>② 生姜はすりおろし汁を絞り、しょうゆと併せておく。</p> <p>③ 揚げ油を170度に熱し、さやいんげんを揚げる。時々かき混ぜながらしんなりするまで揚げて油をよく切る。</p> <p>④ 揚げたてのいんげんに②の生姜しょうゆを振って味をからめ、器に盛る。</p> <p>※生姜だけでなくしそや茗荷を干切りにして香りを楽しんでもいいですね。時には梅肉で和えてもさっぱりしておいしく食べられます。</p>
---	--

