

グリーンピース



栄養三二新聞

さやえんどうの若い未熟な実がグリーンピースです。グリーンピースには必須アミノ酸であるリジンが多く含まれています。リジンには疲労回復効果や免疫力の向上といった効果があります。グリーンピースにはビタミンなど様々な栄養素が含まれますが、その中でも注目すべきは、豆類のなかでもトップクラスの含有量である食物繊維です。

食物繊維は便秘解消の他、コレステロールを排出して動脈硬化を予防したり、糖の吸収を緩やかにすることができるなど、生活習慣病の予防に欠かせない成分です。



●グリーンピースのポタージュ●

<材料（2名分）>

- | | | | |
|----------|-------|---------|-------|
| ・グリーンピース | 100g | ・じゃがいも | 1個 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・牛乳 | 300ml |
| ・水 | 100ml | ・固形コンソメ | 1個 |
| ・塩、こしょう | 少々 | | |

<作り方>

- ①グリーンピースは茹でておく
- ②玉ねぎを炒め、しんなりしたら水を加える
- ③②に角切りのじゃがいもとコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る
- ④①と少し覚ました③をミキサーにかける
- ⑤鍋に移して牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える
- ⑥好みで生クリーム、パセリを添えて出来上がり♪

【エネルギー260kcal、蛋白質11g、塩分1.2g、食物繊維6g】

