

栄養ニ新聞 さやえんどう



緑のキレイな「さやえんどう」は春の到来とともにおいしい季節がやってきます

さやえんどうには、仲間（種類）が多く、さやも豆も一緒に食べられる**絹さや**や**スナップえんどう**、さやの中身のえんどう豆を食べる**グリーンピース**、えんどう豆の若い芽を食べる**豆苗**などがあります

さやえんどうの選び方

- さやのおしりについているひげが白くてピンとしているもの
- 絹さやは、全体が鮮やかな緑色でハリがあり、豆が育ち過ぎていないもの
- スナップえんどうは、さや全体に実がしっかりと入っており、ハリのあるもの

★★オススルツピ★★絹さやと人参のごま玉サラダ

♪材料（3人分）♪

絹さや 70g	すりごま大さじ 2
人参 100g	酢 小さじ 1
ゆで卵 2個	マヨネーズ 大さじ 2~3
	塩・コショウ 少々



- ① 絹さやはさっと茹でてから細く千切りに
- ② 人参は千切りにしてから茹でる
- ③ ゆで卵をボールに入れフォークでつぶし、軽く塩・コショウを振る
- ④ ゆで卵のボールに絹さや・人参を入れさっくり混ぜ、すりごまを入れる
- ⑤ 酢・マヨネーズを入れて混ぜ合わせればできあがり

(1人分：180kcal、たんぱく質 6.3g、塩分 0.3g、食物繊維 2.2g)