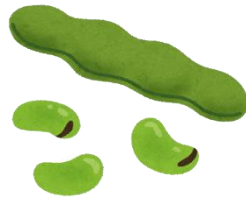


# そら豆



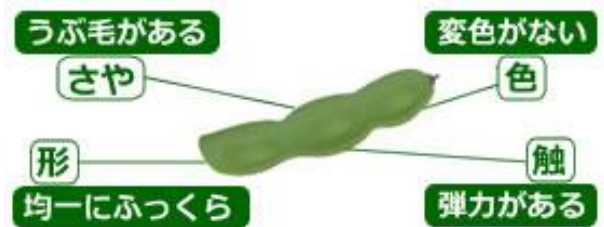
公立甲賀病院  
栄養管理課  
栄養ミニ新聞

空に向かってさやが成長する「そら豆」は鮮度が落ちやすく、初夏の時期にしか味わえない旬の味覚です。

そら豆の主な成分はたんぱく質と炭水化物です。糖質や脂質をエネルギーに変換するのに関わるビタミンB群も豊富なため、疲労回復にピッタリです。その他にも、むくみを解消したり、血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血の予防に効果的な鉄なども多く含まれています。

豆の薄皮には食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整え便秘解消の効果も期待できます。

## <選び方のポイント>



※腎疾患がある方は摂り過ぎに注意が必要です。医師・栄養士に相談しましょう。



初夏の味！

## そら豆とみょうがの混ぜごはん

(4人分)

そら豆(さや付) 10本

米 2合

※炊く30分前に洗っておく

昆布 5cm

塩 小1

酒 大3

白ごま 大1

みょうが 3本

### 栄養価(1人分)

1杯<sup>※</sup>- 354kcal  
たんぱく質 8.3g  
塩分 1.4g



- ① 炊飯器に米・塩・酒を入れて2合の目盛りまで水を入れ、昆布を乗せて炊く。
- ② そら豆はさやから外して、黒い筋を包丁の刃元に引っかけて除き、2分程塩ゆでする。
- ③ 炊きあがったら昆布を取り、②のそら豆と白ごまを入れて10分蒸す。
- ④ 細切りにしたみょうがを混ぜて完成 ✨

