

夏場の緑黄色野菜として、彩りも使い勝手も良い「さやいんげん」。年に数回収穫できることから、別名「三度豆」とも言われます。煮崩れしないので煮物・和え物・炒め物等色々な料理にも使うことができ、茹でて冷凍できるのも強みです。カロテンが多く、ビタミン C やカルシウムも含み、夏から秋にかけて、活用しやすい野菜です。

フィッシュバーグ

(材料 4 人分)

・アジ (3 枚おろし)	}	1 尾 (75 g)
・塩		小さじ 1/2
・さやいんげん		8 本 (40 g)
・じゃがいも		中 2 こ (300 g)
・バター		10 g
・こしょう		少々
・オリーブオイル		大さじ 1/2
(付け合わせ)		
・トマト		中 1 個 (120 g)
・レタス		中葉 4 枚 (40 g)
・赤しそふりかけ		小さじ 1/2

アジは塩をしてフライパンまたはグリルで焼き、皮を除いてからほぐす。

さやいんげんは茹でて、小口切りにする。

バターは湯せんにつけ、溶かしておく。

じゃがいもは茹でた後、ボウルに入れ、粗くつぶし、バターとこしょうを加え、なめらかになるまで混ぜる。その後、 を加え混ぜる。

を 8 等分し、丸く形作る。フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、両面をこんがり焼く。

トマトを一口大に切り、レタスも一口大にちぎりボウルに入れ、赤しそふりかけを加えよく混ぜる。味がなじんだら、 とともに皿に盛り付ける。

(エネルギー : 122kcal、たんぱく質 : 5.5 g、カルシウム : 9.8 mg、塩分 : 1.3 g)

さやいんげんのみそ炒め

(材料 4 人分)

・いんげんまめ		240 g
・豚ひき肉		100 g
・長ネギ		50 g (10 cm)
・酒	}	大さじ 1
・みそ		A 大さじ 1/2
・オイスターソース		大さじ 1/2
・油		小さじ 1

さやいんげんは、レンジで 2 分ほど熱するか、軽く茹でて、火を通しておく。長ネギはみじん切りしておく。

A を合わせておく。

フライパンを熱し、油を入れ、豚ひき肉を加え中火にかける。肉の色が変わったら、さやいんげんと長ネギを加えて炒める。

強火で軽く炒め、A を加えて一気にからめ、火を止め、器に盛る。

(エネルギー : 93 kcal、たんぱく質 : 6.2 g、カルシウム : 37 mg、塩分 : 0.4 g)