



いんげんのヨーグルト和え



- 【材料 2人分】
- ・いんげん……………10本
 - ・パプリカ……………1/2個
 - ・エリンギ……………1/2本
 - ・塩……………ひとつまみ
- A
- ・プレーンヨーグルト……………大さじ1
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・にんにく(チューブ入り)……………2cm程度

【作り方】

- ①筋を取ったいんげんを4~5cmの長さに切る。
パプリカはいんげんと同じくらいの長さに合わせて切り、
食べやすい大きさに切る。エリンギもパプリカと同様に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れて①を茹でる。茹であがったら
ザルにとり水で冷やし、ボウルに移す。
- ③ Aを混ぜ合わせて②に加えてよく和え、器に盛って完成。

エネルギー 75kcal
野菜使用量 75g
食塩相当量 0.5g/1人分当たり

いんげんのマーガリン炒め



- 【材料 2人分】
- ・いんげん……………10本
 - ・コーン(缶)……………40g
 - ・ベーコン……………1枚
 - ・マーガリン……………小さじ1

【作り方】

- ① いんげんは筋を取って、5cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにマーガリンをしき、いんげんを炒める。
- ③ いんげんがしんなりしてきたら、コーンとベーコンを加えて炒めて完成。
※お好みでブラックペッパーをかけても。

エネルギー 81kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.3g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

いんげんに多く含まれるβ-カロテンは、がん予防や免疫力の強化に役立つビタミンです。
油と一緒に食べることで吸収が良くなるので、マヨネーズやマーガリンを利用するのがおすすめです。

