

いんげん豆の若いさやのことをいい、原産は中南米。生育が早く一年に何度も収穫できるので、「三度豆」とも呼ばれています。中国栄養学では味は甘、性は平、胃腸の働きをよくし、気を増すと考えられています。疲労を回復させやすい人に効果的な食材と言われています。

栄養成分ではβ一カロテン、ビタミンB1、B2、カリウムなどが多く含まれています。

今日は疲労回復ビタミンB1が多く含まれている豚肉との組み合わせの2品を紹介します。

夏バテ予防にぜひおためしあれ！

*さやいんげんと豚肉のチヂミ風

材料	1人分
さやいんげん	100g
豚もも薄切り	80g
塩・こしょう	少々
にんにく	ひとかけ
サラダ油	小2
キムチ	20g
卵	1個
水	大3
小麦粉	大3
ごま油	小1
(酢・醤油・胡麻油)	適宜

- 豚肉は一口大に切り塩こしょうを少々振る。にんにくはみじん切り。キムチも一口大に切る。
さやいんげんは洗ってヘタをとり、ラップにくるんで600Wで1分半加熱し3~4cmの斜め切りにする。
- 卵はよく溶きほぐす。小麦粉にだまにならないように水を少しづつ加えながら混ぜ、卵液と混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し弱火でにんにくを炒め、香りがたつら中火で1.の豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったらさやいんげんとキムチも加えさっと炒め、2.の卵液を全体に回し入れふたをして弱火で2分ほど焼き、裏返ししてさらに2分焼く。
- 器に盛り。酢・醤油・胡麻油を混ぜたものをかける。



*時短！さやいんげんと豚肉の味噌炒め

材料	1人分
さやいんげん	100g
豚もも薄切り	80g
味噌	大1
砂糖	大1
酒	大1
サラダ油	小2

- さやいんげんは洗ってヘタをとり、ラップにくるんで600Wで1分半加熱し3~4cmの長さに切る。豚肉は一口大に切る。
- 味噌と砂糖と酒をよく混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら1.のさやいんげんと2.の調味料を加え、全体に絡めたら火を止める。