

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。

疲労を回復さ疲れ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-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千チミ風

材料	1人分	
さやいんげん	100g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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へタをとり、ラップにくるんで600Wで1分半加熱し3～4分の斜め切りにする。 2. 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ずつ加えながら混ぜ、卵液と混ぜ合わせる。 3. フライパンにサラダ油を熱し弱火でにんにくを炒め、香りがたったら中火で1.の豚肉を炒める。 4. 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か炒め、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。 5. 器に盛り。酢・醤油・胡麻油を混ぜたものをかける。
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	



*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	<ol style="list-style-type: none"> 1. さやいんげんは洗ってへタをとり、ラップにくるんで600Wで1分半加熱し3～4分の長さに切る。豚肉は一口大に切る。 2. 味噌と砂糖と酒をよく混ぜ合わせる。 3. 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。
豚もも薄切り	80g	
味噌	大1	
砂糖	大1	
酒	大1	
サラダ油	小2	