

6~9月



green bean

いんげん

1654年 明から隠元禅師が日本に持ち込んだと言われる。
実際にはフジマメ(藤豆、フジマメ属)を持ち帰ったという説もある。

さやいんげんは、ビタミンB群や、植物性たんぱく質、カロテンを多く含む。そのため、疲労回復や美肌効果も高いといわれる。

色艶が良く、張りのあるものを選び、冷蔵庫の野菜室で保存。
水分が抜けると萎びてしまうため、保存用のポリ袋などで保管。
冷凍する場合は硬めにゆで、完全に冷めてから保存容器に入れる。

~食の医学 より~

さやいんげんの栄養 (100gあたり)

★いんげん 1本3~4g

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	カロテン
23kcal	92.2g	1.8g	0.1g	5.1g	260mg	41mg	580mg

五訂日本食品標準成分表より

食べ方 少し硬めにゆで、水けを取り除いて素揚げにして、素麺の付け合せに…

※素麺だけでは栄養不足。麺をゆでる同じ湯で豚肉をゆで

いんげんの素揚げと一緒に食べると、夏の疲れ対策に最適！

カリウムの比較

アスパラ(270) ブロッコリー(360) キャベツ(200)
ほうれん草(690) 豚もも肉(360)

()は100g当たりのカリウム含有量