



10分以内 レンジだけでOK

やさしい 100グラム レシピ No. 19

きのこの煮浸し いんげんと

材料 (1人分)

- いんげん ..... 6本
- しめじ、えのきたけ ..... 各 1/4パック
- 白だし ..... 大さじ 1/2
- ※めんつゆでもOK!
- 水 ..... 大さじ 2

作り方

- 1) いんげんは3～4cm長さの斜め切りにする。しめじ、えのきたけは石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。
- 2) (1)を耐熱皿に入れ、白だしと水を加え軽く混ぜ合わせる。
- 3) ラップをし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。

※ レシピの POINT  
調味料は白だしだけの簡単レシピ。

※ 1人分の栄養価等(区試算)

- 🔥 カロリー 28 キロカロリー
- 🧂 塩分 0.8 グラム
- 🍲 野菜量 105 グラム
- 🕒 調理時間 10 分
- 💰 材料費 108 円

足立区は、あだちベジタベライフ～きゅうだ、野菜を食べよう～を推進しています



旬 夏 6月～9月  
食材豆知識 いんげん (さやいんげん)

いつから食べられているの?

いんげんは江戸時代から食べられている野菜で、野菜としてはカルシウムも多く、バランスよく色々な栄養素を含んでいる優れたもの。ごま和え、煮浸しの他、炒め物やサラダでもおいしく食べられます。緑色が鮮やかでみずみずしく、種子の部分が盛り上がっていないものを選びましょう。



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

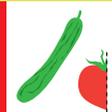
野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

ベジ・ファースト効果

糖尿病予防  
食後の血糖値の急上昇を抑える

肥満予防  
よく噛んで満足感が得られる

プラス +100g 食べよう!  
足立区民は約 100g 足りません。



100gは...  
きゅうりなら 1本  
トマトなら 1/2個  
もやしなら 1/2袋  
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!  
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課  
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602