



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

春から初夏が旬のきぬさやえんどう

えんどう豆のなかで若さやごと食べるのが、さやえんどう(絹さや)です。さやえんどうは他の豆類に比べ、**ビタミン**類、特に**ビタミンC**が豊富で、免疫作用を高め、風邪などの予防になるほか**ストレス**予防にも役立ちます。さやごと食べられるので**食物繊維**も多く摂ることができ、便秘予防などに効果的です。そのほかにも抗酸化作用のある、**カロテン**や糖質の代謝を助ける**ビタミンB1**なども含んでいます。また、種の部分には**アミノ酸**の一種である**リジン**が含まれています。リジンは体を作るたんぱく質の生成に欠かせない栄養素で、体の成長にも関わる大切な栄養素です。

脇役になりがちな“さやえんどう”ですが、積極的に食べたい野菜です☆



主な栄養素

(100g含有量 生)

カロテン …560μg
ビタミンA …94μg
ビタミンB1 …0.15mg
ビタミンE …0.8mg
ビタミンC …60mg
カリウム …200mg

絹さやと 玉ねぎの卵とじ



【材料2人分】

絹さや…70g
新玉ねぎ…中1個
卵(溶き卵)…1個
酒 …大さじ1.5
砂糖…大さじ1
しょう油…大さじ1
みりん…大さじ1/2

【作り方】

- ① 絹さやは筋をとり、玉ねぎは半月切りで厚めに切る。
- ② 鍋を熱しサラダ油をひき、玉ねぎを炒めます。しんなりしたら、中火にし絹さやを入れます。
- ③ 絹さやの色が鮮やかになったら、先に酒と砂糖を入れなじませます。次にしょう油、みりんを入れ、水気が飛んだら火を止め、溶き卵を入れます。
- ④ 蓋をして2~3分後、ざっくりと混ぜて出来上がりです。

選び方のポイント

鮮やかでキレイな緑色で表面につやがあるもの。みずみずしさが感じられるものを選

保存方法

絹さやの特徴である歯ざわりを楽しむには、購入後新鮮なうちに食べる。保管する場合は水分が逃げ出さないように、新聞紙やラップでくるんで、なるべく早くにお使いください。

お酢には気をつけて!!

- キレイな緑色にするためには、熱湯にほんの少しの塩を入れます。
- 野菜によっては、熱湯にお酢を入れて茹でると色がキレイになるものもありますが、絹さやえんどうには厳禁です！
変色してしまう場合もあるので、ご注意ください。

