

## 【季節の食材だより No.37】

# 春の食材

# さやえんどう

えんどうには、若い「さや」と食べる「さやえんどう」と、中の未熟な豆だけを食べる「実えんどう」があり、春から初夏にかけて旬を迎えます。

なかでも、絹さやえんどうは色鮮やかで食感が良いため、煮物やお吸い物などの彩りとしても最適です。各種ビタミンや食物繊維を豊富に含む、緑黄色野菜の一つです。

### 《栄養》

#### ビタミンK

油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。油と一緒に摂ると吸収率がよくなります。また、骨や歯の健康を助ける効果があります。

#### ビタミンC

メラニン色素の生成を抑えて、しみやそばかすができるのを防ぎます。また、免疫力を高める働きもあるので、風邪などを予防する効果もあります。

### 《選び方》

きれいな黄緑色で、張りがあってみずみずしいものの、先端についているひげが白く、中の豆が小さいものを選びましょう。さやが黄色味がかっていたり、豆が大きいものは避けましょう。



### \* さやえんどうを使ったレシピ \*

## 「さやえんどうの卵とじ」

1人分	141kcal	塩分	0.8g
ビタミンC	17mg	ビタミンK	16μg

#### 【作り方】

- ① さやえんどうの筋を取って洗い、塩（分量外）を加えた湯で1分ほどゆでます。
- ② フライパンにごま油を入れ、たまねぎを炒めます。
- ③ たまねぎに火が通ったら、さやえんどうを入れ、さっと炒めます。
- ④ 混ぜ合わせたAを入れ、とろみがついたら、といた卵を流しいれ蓋をします。
- ⑤ 30秒ほどで蓋をあけてできあがりです。

#### ★レシピのポイント★

さやえんどうを下ゆでするときは、ゆでたあとに水でしめると、色がきれいになります。また、火を通しすぎると食感が落ちてしまうので、さっと炒めましょう。

栄養士 鎌田真梨子



#### 【材料（2人分）】

・ さやえんどう	30 さや	
・ たまねぎ	1/2 個	
・ 卵	1 個	
A {	・ 水	80cc
	・ 鶏がらスープの素	小さじ1
	・ しょうゆ	大さじ1/2
	・ みりん	大さじ1/2
	・ 片栗粉	小さじ1
・ ごま油	大さじ1	