

# アップル すこやか通信

氷

枝豆

大豆の未熟果である枝豆は、良質なたんぱく質のほか、ビタミンB1やビタミンC、葉酸、ミネラルを豊富に含んでいます。枝豆は、お酒のおつまみとしておなじみですが、ビタミンB1、ビタミンCはアルコールの分解を促進し、肝臓への負担を和らげる効果があります。またビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあるため、夏バテ予防や疲労回復の効果も期待することができます。



家飲みでも、居酒屋でも  
アルコールのおともには  
枝豆



## 枝豆の調理のコツ

枝豆はゆでると、ビタミンCやビタミンB群などの水溶性ビタミンや、カリウムなどのミネラルが流れ出てしまいます。栄養素を無駄なく摂ることができるフライパンでの蒸し焼きがオススメです。



## 枝豆の 爽やか白和え

みょうがや青じそと  
合わせることで、  
さっぱりとした風味で  
召し上がることが  
できます！

### 材料 (2人分)

木綿豆腐	.....	1/2丁 (150 g)
枝豆 (さやつき)	...	100 g
みょうが	.....	1/2個
白炒りゴマ	.....	大さじ1
青じそ	.....	お好みで
A	砂糖	..... 小さじ1
	味噌	..... 大さじ1/2
	塩	..... 0.3 g

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	: 130 kcal
たんぱく質	: 9.3 g
脂質	: 7.4 g
炭水化物	: 6.9 g
食塩相当量	: 0.7 g

### 作り方

- ① 水洗いした枝豆をフライパンに入れ、蓋をして弱火で約7分間蒸し焼きにする。その際、焦げないようにたまにフライパンをふる。火が通ったら粗熱をとり、さやから身を出す。
- ② 豆腐は水切りをする。みょうがと青じそは千切りにする。
- ③ 白炒りゴマを香りが立つまですり鉢でする。そこに水切りした豆腐と調味料Aを加えすり混ぜる。
- ④ ③に枝豆とみょうがを加えて和える。お好みで青じそをのせれば出来上がり。

