



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

サヤインゲン、さやの中の豆が未成熟のうちにさやごと食べるため野菜に分類されます。比較的多く含まれるビタミンB群は、エネルギーとなる栄養素の代謝を助け、全身の健康維持に役立っています。

VOL.76

サヤインゲンとゴボウの卵サラダ

1人分の栄養価 エネルギー117kcal、塩分0.7g

材料 (4人分)

サヤインゲン	100g	
ゴボウ	200g	
ゆで卵	2個	
A	マヨネーズ	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	青のり	少々

作り方

- ①ゴボウは洗って皮をこそげ、ささがきにする。サヤインゲンはへたと筋を取り、5cm程度の斜め切りにする。
- ②鍋に水と①のゴボウを入れて火にかける。沸騰したらサヤインゲンを加えて火が通るまで1～2分ゆでてざるにあけ、そのまま冷ます。
- ③ボウルにゆで卵を入れてフォークで粗くつぶし、Aを加えて混ぜる。さらに②を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

岡旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課
支援班内)

