

インゲンのつくだ煮

◇ポイント

インゲンは、6月～9月ごろが旬とされています。おいしいインゲンは太さが均一で豆の形がはっきり浮き出ておらず、色鮮やかなものをものを選びましょう。緑黄色野菜に分類されており、ミネラル類やビタミン類を豊富に含んでいます。

◇材 料(4人分)

サヤインゲン 500g
赤とうがらし 適量(輪切り)

【和える調味料】

みりん 1/3カップ
しょう油 1/5カップ
酒 1/4カップ



◇作り方

- ① サヤインゲンのへたを取る
- ② 鍋にサヤインゲンと調味料、赤トウガラシを入れて
火にかける
- ③ 煮立ったら弱火にし、落し蓋をする
- ④ 汁気が少なくなるまでじっくり煮つめる

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー 89kcal
・脂 質 0.1g
・たんぱく質 3.1g
・塩 分 1.7g