

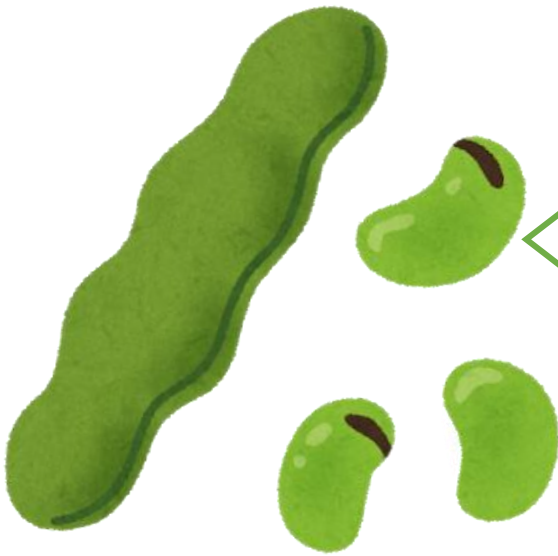


キッチンだより No.23

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

5月

そら豆



そら豆には**でんぷん**と**たんぱく質**が
多く含まれています。

でんぷんは身体を動かす**エネルギー**源に
たんぱく質は**筋肉**を作るもとになります。

薄皮には**ポリフェノール**や
食物繊維が豊富なので
薄皮ごと食べるのがお勧めです。

諸説ありますが、
さやが上向きになることから
空豆と呼ばれています。

目利きのポイント⇒さや付きであれば、柄が緑色で
みずみずしく、シワのないものを選びましょう。

調理、保存のポイント⇒つめの部分に切り目を入れ強火で3~4
分塩茹ですると、火が通りやすく薄皮も取りやすくなります。

鮮度が落ちやすいのですぐに食べましょう。

冷蔵庫で保存する場合、さや付きのまま新聞紙にくるんで
ビニール袋に入れ、野菜室に保存しましょう。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣