



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉

### さやいんげんとじゃこ炒め

6月頃から旬を迎えるさやいんげんは、1年に3度収穫できることから別名「サンドマメ」ともよべれます。最近のさやいんげんは、筋がないものが流通していますが、たまに筋があるものが混ざっているため、調理の最初に両端を少し折って筋がないか確認し、筋があれば取ってから調理しましょう。

#### 材料(4人分)

さやいんげん	200g	A	酒	大さじ3
ごま油	大さじ1		しょうゆ	小さじ1
赤唐辛子	1/2本		みりん	大さじ2
ちりめんじゃこ	40g		だし汁	150cc
			いりごま	小さじ1

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
93kcal	3.5g	4.1g	55mg	0.7g

#### 作り方

- ① さやいんげんは端を切り、長さを半分に切る。さっとゆでしておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、輪切りにした赤唐辛子、①を入れてさっと炒め、ちりめんじゃこAを加える。汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、ごまを散らす。