

No.50 おいしい時期:6~9月

今月の食材

# さやいんげん



緑色が濃く、中の豆の形が目立たず肉厚のものが新鮮です。

湿気や暑さで  
体がだるくなりやすい季節が  
やってきました。


薬膳の考え方では、いんげんは  
胃のもたれ、湿を除き、消化活動  
を促進してくれる食材です。


カリウムも含まれるため、  
むくみや高血圧にも  
おすすめです。


いんげんとトマトの食べ合わせ  
は美肌におすすめです！日差し  
が気になる季節におすすめ。



## いんげんと鶏肉のトマト煮

1人分  エネルギー：189kcal

 塩分：1.3 g

 調理時間：15分



### 材料 (2人分)

さやいんげん	100g
鶏モモ肉	1枚
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
ニンニクすりおろし	少々
オリーブオイル	小さじ1
コンソメ	1/2個
水	300cc
塩	1つまみ
こしょう	少々

### 作り方

- ① さやいんげんは半分に切り、トマト、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を焦げ目がつくまで焼いたらんにくと玉ねぎを加えて炒める。
- ③ さやいんげんとトマト、水、コンソメを加えていんげんが軟らかくなるまで煮込む。塩こしょうで味を調えたらできあがり。

サノ・ファーマシー 管理栄養士