



さやいんげん入り

金平ごぼう

油	小さじ1	
ごぼう	80g	ななめ半月
にんじん	40g	細い短冊
さやいんげん	20g	ななめ切り
三温糖または上白糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2弱	
日本酒	小さじ1/5	
本みりん	小さじ1/3	
塩	少々	
七味唐辛子	少々	
白すりごま	小さじ1	

- ① 野菜を切る
ごぼう…縦半分に切り斜めに半月切り
水につけておく。
人参…細い短冊切り
さやいんげん…塩ゆでして斜め切り
- ② 調味料を合わせておく
- ③ 鍋に油を温め、水けを切ったごぼうを加える
中火で香りが出るまで炒める。
- ④ 人参を加え、油をなじませるように炒める。
- ⑤ 調味料を鍋肌に沿って回し入れ、ごぼう・人参
になじませる。
さやいんげんを加え、全体に火が通ったら、最
後に七味、すりごまを振りかける。
(七味ごまは盛付後にトッソグしてもよい)

6月は新ごぼう・さやいんげんのおいしい季節です。

どちらも おなかのお掃除に役立つ食物繊維がたっぷりのお野菜です。

「さやいんげん」は、そのまま育てていくと「いんげんまめ」がとれます。

さやいんげんを切った時に出てくる白いちいさな粒はいんげん豆の赤ちゃんです。



おなかの調子を整える食物繊維や、夏の疲れをとり成長にも欠かせないビタミンB群を多く含んでいます。