

栄養バランスを とりやすいのが「鬼味カ」**「そら豆」**



春から初夏にかけて出回る、さや付きのそら豆は、この季節だけの限定品。
栄養バランスがよく、美肌、疲労回復に効果があり、便秘や高血圧予防にも効果
が期待できます。また、女性に嬉しいミネラルも豊富に含まれています。
旬の贅沢をぜひ味わってください！

そら豆の 効果・効能

風邪予防・疲労回復

ビタミンCを含み、風邪予防や
疲労回復、肌荒れなどにも効果
があります。

便秘解消

食物繊維が豊富に含まれて
いるため、腸内で不要なも
のをからめとり、体外へと
排出します。
そのため、便秘解消に
とても効果的です。

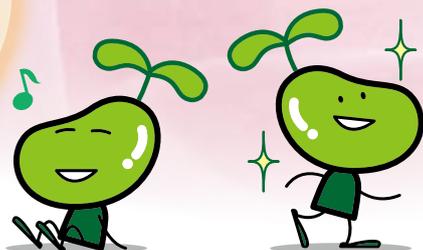


高血圧予防・むくみ改善

カリウムを含み、体内の余分な塩
分や水分は、ともに体外へ排泄さ
れ、高血圧の予防やむくみ改善に
効果があります。

動脈硬化予防

血中のコレステロールの酸化
を防ぐレシチンが含まれてお
り、余分なコレステロールが
血管壁に付着することを防ぎ
ます。



鮮度が命のそら豆は、
「おいしいのは3日間だけ」といわれるほど。
さや付きを求めて早めに調理するのがコツ！

緑の豆と野菜のスープ

●エネルギー 95kcal ●塩分 1.4g



材料(2人分)

さやいんげん	5本 (25g)	バター	大さじ 1/2
アスパラガス	2本 (50g)	固形スープの素	1/2 個
グリーンピース	30g	水	2カップ
そら豆 (さやから出して)	60g	粉チーズ	小さじ 1
たまねぎ	1/4 個 (50g)	塩・こしょう	各少々
にんにく	1/2 かけ		

作り方

- 1 さやいんげん、アスパラガス、たまねぎは1cm角に切る。そら豆は薄皮をむく。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて弱めの中火で熱し、たまねぎ、にんにくをいためる。香りが出て、たまねぎがしんなりしたら、さやいんげん、アスパラガス、グリーンピース、そら豆を加え、全体に油が回る程度にいためる。
- 3 固形スープの素、水を加え、ふたをして野菜が柔らかくなるまで4～5分煮て、塩・こしょう各少々で調味する。
- 4 器に盛り、粉チーズをふる。

料理制作/村田 裕子(料理研究家・管理栄養士)
写真/松島 均 スタイリング/吉岡 彰子

2014.4.28
no.97

Salu!

No.97 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成26年4月28日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹