



# いんげんのとろろ和え

## 栄養士コメント

いんげんはビタミンB群を含み、野菜の中ではたんぱく質が豊富なのが特徴です。今回は調味料を使用せず、かつお節や生姜の風味、とろろ昆布の塩味を生かして減塩の工夫をしています。

## 作り方

- ①鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら、ヘタを落としたいんげんを入れ、柔らかくなるまで茹でる。この時、人参も一緒に鍋で茹でると効率がいいです。柔らかくなったいんげんは、2cmの長さに切っておく。
- ②ボールに茹でたいんげん、人参、おろした生姜、かつお節を入れよく混ぜる。
- ③器に盛り付けてから、とろろ昆布を周りにのせる。



### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	24 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	4.3 g
5. カルシウム	33 mg
6. リン	38 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	124 μg
10. ビタミンE α	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.1 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. さやいんげん	30 g
2. 人参	15 g
2cm程の長さに細く切る。	
3. 生姜	1/2 かけ
4. とろろ昆布	2 g
5. かつお節	2 g

