

# さやいんげん

**さ** やいんげんは、豊富な植物性タンパク質やビタミン類、ミネラル類が豊富です。このほか、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」も豊富に含有しており、新陳代謝を活性化して疲労回復を促進する事ができます。

## さやいんげんに含まれる主な栄養成分

ビタミンC	8mg
カルシウム	48mg
βカロテン（ビタミンA）	520μg
カリウム	260mg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.11mg

※左記の栄養成分については、さやいんげんの可食部 100g あたりの栄養成分。「五訂 日本食品標準成分表」に基づいて作成しています。

## インゲンおかかマヨネーズ

材料（2人分）	
インゲン	適量
削り節	1袋（5g使用）
マヨネーズ	大2
醤油	大1



1. おかかと醤油を混ぜてから、マヨネーズを加える。
2. インゲンは筋をとり好みの硬さに茹でる。
3. しっかり水切りし、4cm程の長さにカット。
4. おかかマヨ醤油とインゲンを和えて完成です。

## さやいんげんの主な効用

- ◆疲労回復
- ◆便秘解消
- ◆ガン予防
- ◆美容・美肌効果
- ◆糖尿病予防

マヨネーズとお醤油は好きな分量で！

(\*^\_^\*)