

さやいんげんは緑黄色野菜！

栄養

抗酸化作用のあるβ-カロテンを多く含みます。疲労回復に効果があるといわれているアスパラギン酸やリジンなどのアミノ酸を多く含みます。

選び方

太さが均一で豆の形がはっきり浮き出しておらず、色鮮やかなものを選びましょう。

太すぎると筋が硬いため、やや細めがおすすめ！
ハリがあり、さやの先までピンとしているものが新鮮です。

保存

常温だと劣化が進むため、向きをそろえてラップできっちり包み、野菜室で保存しましょう。



・適温は8℃ ・保存の目安は約1週間

※ 冷凍の場合は、硬めに塩ゆでし、保存袋へ入れて保存しましょう

旬の食材 「 さやいんげん 」

クイズ つるなしの品種のいんげんは1年に3度も収穫できることから、別名なんと呼ばれているでしょう？

- ① サンドマメ
- ② ミツマメ
- ③ ミツメマメ

答えは
左下！

来月号は、さやいんげんを使用したレシピをご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 もったいない フルーツの日	2 カルシウム の日
3 憲法記念日	4 みどりの日 しらすの日	5 こどもの日 熱中症対策 の日	6 振替休日 ふりかけの日	7	8 世界赤十字 デー	9 口腔ケアの日
10	11	12 看護の日	13	14	15 ヨーグルト の日	16
17 高血圧の日	18	19 食育の日	20 こんにゃく麺 の日	21 ニキビの日	22	23 骨密度ケア の日
24	25	26	27 小松菜の日	28 骨盤の日	29 シリアルの日	30
31						

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：①サンドマメ