

6月

2026 い〜とカレンダー

#いんげんとちくわのマスタード和え

材料 (2人分)

- ・さやいんげん 10本
- ・ちくわ 2本
- ★粒マスタード 小さじ 1/2
- ★マヨネーズ 小さじ 1
- ★めんつゆ(ストレート) 小さじ 1/2

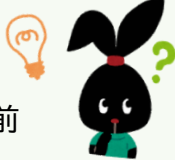
作り方

- ① さやいんげんは塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、2~3等分に切る。ちくわは縦に細長く切る。
- ② ボウルに①と★を入れしっかり混ぜ合わせ、器に盛り付けたら完成。

~ クイズ ~

「いんげんまめ」の名前の由来は？

- ① 日本に最初に伝えた人物の名前
- ② 最初に採れた国の名前
- ③ 最初に食べた人物の名前 答えは左下！



■ 栄養価 (1人分)

エネルギー:65kcal たんぱく質:4.7g 脂質:2.4g
炭水化物:7.0g 食塩:0.8g

日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

日	月	火	水	木	金	土
31	1 牛乳の日	2 オムレツの日	3	4	5 ろうごの日	6 らっきょうの日
7 緑内障を 考える日	8	9	10 ところてん の日	11 梅酒の日	12	13 いいみょうが の日
14 認知症予防 の日	15	16 麦とろの日	17	18 おにぎりの日	19 食育の日	20
21	22 かにの日	23	24	25 生酒の日	26 無痛無汗症 の日	27
28	29 佃煮の日	30 リンパの日	1	2	3	4

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え:① 中国の隠元(いんげん)禅師によって日本に伝えられたことが由来といわれています。

中北薬品株式会社 管理栄養部

nakakita_nutrition



中北薬品(株)管理栄養部
Instagramにて、レシピや
健康豆知識を定期配信中♪

@nakakita_nutrition



NAKAKITA_NUTRITION