

そら豆と桜えびの炊き込みごはん

材料(4 人前)

米・・・2 合
そら豆・・・20 粒(約 90g)
桜えび(乾燥)・・・大さじ3
油揚げ・・・1/2 枚(約 15g)
(A) 酒・・・大さじ1
(A) 塩・・・小さじ2/3(4 g)
(A) おろししょうが・・・小さじ1
水・・・適量

作り方

準備 米は洗ってザルに上げておく。

1. 鍋に湯を沸かし、適量の塩(分量外)を加える。そら豆の薄皮に1～2 cm の切り込みを入れて2～3 分ほど茹で、水気をきって粗熱がとれたら薄皮をむく。
2. 油揚げはキッチンペーパーで油分をとり、1 cm 幅に切る。
3. 炊飯器に米、(A)を入れ、2 合炊きの水加減に合わせて水を入れ、混ぜ合わせる。
4. 桜えび、油揚げを上に乗せ、通常の炊飯モードで炊く。
5. 炊き上がったらそら豆を加え、混ぜ合わせてできあがり。

エネルギー:290kcal 塩分:1.1g (1 人分)

そら豆の栄養

豊富な植物性たんぱく質

そら豆(生)には100 g あたり10.9 g のたんぱく質が含まれています。

腸の調子を整える食物繊維

そら豆に含まれる食物繊維の多くは不溶性食物繊維であり、これは腸の運動を活発化し排便を促進する効果をもたらします。

豊富なビタミンB 群

そら豆にはビタミンB1 やビタミンB2 が多く含まれており、これらは糖質の代謝やエネルギーの産生を助けるはたらきがあります。また、ビタミンB 群の一種であり、貧血の予防効果をもつ葉酸も多く含まれています。



★そら豆を食べるときの注意点★

・購入したら3 日以内に食べる

そらめは、おいしい期間が3 日と言われるほど鮮度が落ちやすい野菜です。鮮度が落ちると栄養素も減ってしまうので、購入したらできるだけすぐに食べましょう。

・茹でる時間は短めに

茹でることにより、水溶性の栄養素(ビタミンB 群など)が逃げてしまうので、短時間で茹でることがポイント！2～3 分を目安に茹でましょう。