

からだにうれしい  
レシピ

07

July

# インゲン

~blank~

## 健康ポイント ▶ インゲン豆はミネラルが豊富

- ミネラルが不足すると骨が十分に成長せず、骨粗鬆症の原因にもなる。
- カリウムは、塩分の摂り過ぎを調節する働きがある。
- 鉄は貧血を予防し、亜鉛は味覚を正常に保つ。

## 調理例

### インゲンと豚肉のパスタ

#### 材料 (2人分)

- 豚肉…50g      ○インゲン…5～6本
- オリーブオイル…大さじ1      ○ニンニク…1片
- しょうゆ…大さじ1      ○酒…大さじ1      ○パスタ…100g

#### 作り方

- 01** フライパンにオリーブオイルをひきニンニクを弱火で炒める。  
香りがしてきたら豚肉を入れて炒める。
- 02** インゲン、しょうゆを大さじ1入れて炒める。  
火を止め、酒大さじ1入れてフライパンの蓋をしてパスタが茹で上がるまで置いておく。
- 03** 湯がいたパスタをフライパンに入れて軽く合わせる。  
味が薄ければしょうゆを大さじ1入れたら完成!

