

からだにうれしい
レシピ

4

April

そら豆

~ fava beans ~

健康ポイント ▶ ダイエットと健康維持に最適

- 食物繊維が豊富で、腸内環境を改善し腸を刺激して便通を良くする。
- 良質な植物性タンパク質が含まれ体の機能を調整する。
- 多くのミネラルが含まれむくみや高血圧を緩和する。

調理例

そら豆とクリームチーズのディップ

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2人分)

- そら豆 [さやなし] … 20 個
- ツナ缶 [オイル漬け] … 1 缶
- クリームチーズ … 100g
- 塩こしょう … 少々
- クラッカー … 9 枚

作り方

- 01 そら豆に切り込みを入れて薄皮をむく。耐熱容器にそら豆と少量の水を入れてふんわりとラップをし600Wのレンジで2分間加熱する。水気を切り、みじん切りにする。
- 02 ボウルにそら豆、ツナ缶、クリームチーズ、塩こしょうを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- 03 クラッカーにお好みの量を乗せたら完成！

