

白いんげんの煮物

栄養価(1人分)

エネルギー	33 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	0.1 g
炭水化物	6.7 g
食物繊維	1.2 g
塩分	0 g
カルシウム	8 mg



材料(4人分)

白いんげん(乾)	100 g
砂糖	50~70 g
塩	少々
水	100~150 cc

作り方

- ① 白いんげんは洗って前日より水に浸しておく。
- ② 炊く前に水をかえ、豆の重さの5~7倍の水を入れて火にかける。沸いたら差し水をして静かに煮込む。
- ③ 十分に煮えて柔らかくなったら、砂糖を数回に分けて、味をつける。塩は最後に入れる。

ひとくちメモ

インゲンマメの主成分は炭水化物とたんぱく質で、種皮には大量の食物繊維を含んでいる。食物繊維は、腸内の有害物質を吸着して体外へ排出する働きやコレステロールの吸収を阻害する働きをするので、便秘解消や大腸がん予防、動脈硬化を予防するといった効果が期待できる。調理する際は、水から煮て茹でこぼす。煮ると種皮が柔らかくなるので、煮豆やポークビーンズ、チリコンカンなどの煮込みに最適な食材である。