

旬の枝豆を使った 簡単レシピを紹介！

簡単に作れるのでお子さまと一緒に調理するのもおすすめ！



枝豆心情汁たっぷり

材料（5人分）

はんぺん 5枚
ニンジン 1/4本
長ネギ 1本
枝豆 200～300g

※下準備として・・・

枝豆は茹でて薄皮を取り、半分つぶしておく。ニンジンは千切りにして茹でておく。長ネギは千切りにして水につけておく。

調味料

塩・コショウ 適量
昆布だし 小さじ1
かつおだし 小さじ1
めんつゆ 適量
片栗粉(つなぎ) 適量
水 500～1000ml

作り方

- ①はんぺんを手でこねる。
- ②①にニンジンと枝豆を入れ、塩・コショウを適量ふって混ぜ、丸く団子にする。
- ③鍋に水、昆布だし、かつおだしを入れ沸かす。
- ④③に②を入れ茹でて、上がってきたらボールに取る。
- ⑤鍋のだしに、めんつゆ、片栗粉を加えてとろみを出す。（最後に長ネギを振りかけるように入れる。）
- ⑥器に④を入れ、⑤のだし汁を入れて完成。

枝豆チーズ入りギョウザ揚げ

材料

ギョウザの皮
とろけるチーズ
枝豆（少々つぶす）

作り方

- ①ギョウザの皮にとろけるチーズと枝豆を入れて包む
- ②油で揚げたら あら！もう完成！

■大豆の「未熟豆」が枝豆。たくさんの栄養利点を持つ緑黄色野菜です！

エネルギー、脂質、良質なたんぱく質に富んでいて、ビタミン類や食物繊維、カルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでいて、大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCを含むのが特徴です。



■夏バテ、疲労回復に効果的！

枝豆にはビタミンB1とB2が含まれ、体内で糖質・脂質・タンパク質などを分解してエネルギーに変える効果があります。また、高血圧の原因となるナトリウム（塩分）の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるので、むくみ解消にも効果的です。

■枝豆とビールは相性抜群♡ 飲み過ぎや二日酔いを防止する働きも！

枝豆のタンパク質に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」はビタミンB1、ビタミンCと一緒にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれます。

