



インゲンのぺぺち風

〈材 料〉	作りやすい分量
いんげん	100g
ハム	2枚
おろしにんにく	小さじ1/3
酒	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
A醤油	小さじ2/3～1
A鶏がらスープの素	小さじ1/2
A赤唐辛子	少々



〈作り方〉

- ① いんげんは筋をとり、一口大に切っておく。
- ② 赤唐辛子は種をとり小口切りにしておく。
- ③ おろしニンニク、醤油、鶏がらスープ、赤唐辛子は混ぜ合わせておく。
- ④ ハムは縦半分に切り1cm幅の短冊切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、いんげんを入れ油が全体に馴染んだら酒を加え蓋をして、水気がなくなるまで蒸し煮にする。
- ⑥ ③の合わせ調味料を加え絡めたら出来上がり。

☆インゲンには、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、ビタミンB1、葉酸、ビタミンKなどが含まれているため、抗酸化作用、腸内環境改善、むくみ予防、疲労回復、貧血予防、骨の健康維持などに役立ちます。

※1/4※熱量55Kcal タンパク質1.3g 脂肪3.9g 食物繊維0.6g 塩分0.35g

