

# 季節のレシピ

季節の食材を使って  
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

## そら豆はさやに艶があり鮮やかな緑色のものを選ぶと◎ そら豆のポテトサラダ



### 材料 (2人分)

じゃがいも・・・大1個  
そら豆・・・15粒程  
桜えび・・・5g  
マヨネーズ・・・大さじ2  
塩こしょう・・・少々

1人分  
163kcal

カルシウム  
60mg

タンパク質  
6.2g

ビタミンC  
じゃがいも  
そら豆

カルシウム  
桜えび

### 作り方

1. そら豆はさやから出し、黒い部分の反対側に切り込みを入れ、水1Lに塩大さじ1を加えたお湯で2分程塩ゆでし、皮をむく
2. じゃがいもは洗いキッチンペーパーで包み、ラップをして電子レンジ600wで5～7分加熱し爪楊枝を刺して火が通っていたら皮をむき、フォークなどでつぶす（茹でてつぶしてもOK!）
3. 2に桜えび、マヨネーズ、塩こしょうを加え混ぜ、最後にそら豆を加え混ぜる

### そら豆の栄養素

そら豆は4～6月が旬の時期とされています。  
さやが空に向かってつくので天豆(てんまめ)と言われることもあります。  
ビタミンB群が豊富で、特に多いビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える働きがあります。  
ビタミンCやカリウムも多く、皮には食物繊維も多く含まれています。  
出回り始めたころは皮も柔らかいので皮ごと食べると食物繊維も多く摂ることができます。  
貧血予防のための葉酸や鉄分、骨や歯の形成に必要なマグネシウムなどのミネラルも豊富です。

### Point

1

こちら側に  
切り込みを入れる



2

混ぜる時に崩れて  
しまわないように  
そら豆は最後に  
入れます

