

そら豆

蒸しても焼いてもおいしい！

初夏を代表する野菜のひとつ。そら豆の旬は5～6月ごろで、この時期にはスーパーなどでも並びます。そら豆は豆科野菜類で豆が最も大きく世界最古の農作物のひとつだと言われています。



そら豆の栄養

筋肉のもとになる
たんぱく質


- 基礎代謝UP
- 免疫力や集中力UP
- 肝機能を高める
→悪酔い防止


脂質の一種
レシチン

- 動脈硬化予防
- アルツハイマー型認知症予防
- 肝機能を高める
- 美肌効果

ミネラル豊富
ビタミン

- 疲労回復
→ビタミンB1、B2
- 貧血予防
→鉄
- むくみ予防
→カリウム

 ビタミンB群やビタミンCは
熱や水に弱いため
茹でずに電子レンジがおすすめ

 ビタミンB2とレシチンの
働きの相乗効果により
動脈硬化予防が期待できます

そら豆のカロリー

そら豆はビタミンやカリウム、食物繊維など栄養が豊富な食材ですが、豆科野菜類の中でもカロリーと糖質が高めです。糖質制限のある方は食べすぎに注意しましょう！

	エネルギー	糖質※
さやえんどう（茹で）	36kcal	3.9g
さやいんげん（茹で）	24kcal	1.6g
そら豆（茹で）	103kcal	12.9g
枝豆（茹で）	134kcal	4.3g

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）（100gあたり）
※糖質量 = 炭水化物 - 食物繊維 にて算出

そら豆は豆板醤の原料

中国発祥でそら豆と唐辛子を発酵させて作られた中華調味料。とても辛いのが特徴
麻婆豆腐やエビチリ、担々麺などに使われます。



コチュジャンとの違いは？

朝鮮半島発祥、もち米や米と唐辛子、麴などからできる甘辛い味噌
ビビンバやタッカルビ焼肉のタレなど韓国料理でよく使われます。



似てるけど
何が違うの？

焼きそら豆

1. そら豆を洗い、魚焼きグリルに並べます
2. 強火で5分焼きます
まんべんなく火が通るように場所を変え
裏返ししながら約12~13分ほどで完成
3. お好みに塩少々付けてお召し上がりを

グリルで焼いたそら豆に

- ・粉チーズ
- ・オリーブオイル
- ・ブラックペッパー

でおしゃれなおつまみに大変身!!



1品足りない時や
お酒のおつまみに
おすすめ



- ・黒く焦げても気にしなくてOK
- ・茹でないため水溶性の栄養素も逃さず栄養満点
- ・甘みが増し美味しい
- ・初心者の方でも簡単 失敗なし!!

オススメ
健康食品

Asahi

1本満足バー Positive Eating.

プロテインシリーズ たんぱく質15g
ビタミン5種・必須アミノ酸9種も配合!



シリアルチョコ
タイプ4種
税込159円

バイクド
タイプ2種
税込149円



オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

5・6月の開催日

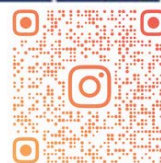
【富田林】ご予約受付中
5/14(水)・6/11(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
5/9(金)・5/16(金)・6/20(金)
河内長野市立交流センターキックス
5/18(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO