

☆そら豆とベーコンの簡単混ぜご飯☆

📺 ホクホクのそら豆とベーコンが合う!! さいころ状の大根の歯ごたえもまた美味しくさせる混ぜご飯です★★★



🍏 1人分 🍏

508kcal

具を炒めて、
ご飯と混ぜる
だけなので、
冷凍ご飯でも
美味しくでき
ますよ★



📺 材料 / (2人分)

そら豆 70g (15個) 大根 70g コーン(缶詰使用) 40g 厚切りベーコン 40g ご飯 300g
にんにく少々 バター10g 塩・こしょう適量

🍳 作り方

- ①そら豆は、さやから出して沸騰して塩を入れた鍋で2~3分中で、皮をむいておく。
- ②厚切りベーコン・大根はサイコロ状に切り、コーンは缶から出して水気を切っておく。
- ③フライパンに厚切りベーコンを入れ炒め、ベーコンから出た油で大根を炒め、火が通ったらそら豆・コーンを入れて塩・こしょうで味付けしながら軽く炒める
- ④火を消してバターを入れ全体に混ぜ合わせたら、ボールにご飯と材料を入れ混ぜ合わせ、器に盛ったら出来上がり!!

★旬の食材★



そら豆には、こんな栄養素が含まれています!!

- **タンパク質**・・・体の細胞を作る。
- **ビタミンB1**・・・パンやご飯、砂糖などの糖質の分解を助け、すばやくエネルギーに変える。
- **ビタミンB2**・・・脂肪の代謝を促進し、体の成長を助ける働きをする。

また、血液の循環を良くして肌をイキイキさせる。

- **食物繊維**・・・腸の働きを活発にし、便秘を良くしたり大腸がんの予防にも役立つ。
- **ビタミンC**・・・毛細血管を丈夫に保ち、皮膚や骨や歯を整え、風邪を引きにくくする
- **鉄分**・・・血液を造る材料となる

このようにそら豆には現代人に不足しがちな栄養素を満遍なく豊富に含んでいます。
そして旬のものを食べると免疫が強くなって風邪を引きにくいと言われています!!

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美