



彩り鮮やかな春野菜

美髪&美肌作りにも◎ さやえんどう



Cooking Recipe

ほのかな辛みが
アクセント

鮮やかなライトグリーンで、食卓をパツと華やかにしてくれる「さやえんどう」。シャキッとした歯ざわりが心地よく、炒め物・煮物・サラダなど幅広いレシピで活躍します。「グリーンピース」や「えんどう豆」と同じ種類の野菜で、さやがやわらかい成長初期に収穫されるのが「さやえんどう」、さらに成長させたものが「グリーンピース」や「えんどう豆」と呼ばれています。

さやえんどうには、美肌作りに欠かせないβ-カロテンやビタミンC、むくみ予防に力を発揮するカリウムが豊富です。また、さやえんどうをはじめとする豆類には、髪や肌の材料となるタンパク質がたっぷり含まれていることがよく知られています。タンパク質から髪を合成する際に欠かせない亜鉛を含む食材と組み合わせ、積極的に取り入れていきましょう。

貝柱とさやえんどうのパスタ



緑色が鮮やかで
ハリのあるもの
を選びましょう!

調理時間 2人分
15~30分以内 約516kcal

材料【2人分】

スパゲティ(細)..... 200g
 湯..... 2L
 塩..... 大さじ1
 ほたて貝柱(生)..... 200g
 さやえんどう..... 50g
 にんにくのみじん切り..... 大さじ1/2
 赤とうがらし..... 1/2本
 バター..... 大さじ1
 白ワイン..... 大さじ3
 塩..... 少々
 こしょう..... 少々

〈作り方〉

- 1 貝柱は4等分に切り、塩、こしょうをふります。
- 2 さやえんどうはスジをとり、さっとゆでます。とうがらしは種を除きます。
- 3 分量の湯に塩を入れて、表示時間を目安にしてスパゲティをゆでます。
- 4 フライパンにバターを溶かし、にんにく、とうがらしをいためます。香りが出たら貝柱を入れていため、色が変わったところでワインを入れて、強火でさっと煮立てます。
- 5 ゆでたてのスパゲティとさやえんどうを④に加え、手早くいため合わせて、塩、こしょうで味を調えます。