

# アップル すこやか通信

## さやえんどう

さやえんどうは、グリーンピースやえんどう豆と同じ種類で、中に豆ができる前の早い段階で収穫し、さやごと食べるものを言います。豆が成長したものがグリーンピース、さらに成長したものがえんどう豆になります。色鮮やかで食感も良いので、煮物やお吸い物などの彩りとしてよく使われています。

### おいしい さやえんどう の選び方

色が鮮やかで全体にハリとツヤがあるもの、折ったときにバリッとするくらいピンとしているもの、豆を感じないくらい薄いものがおすすめです。



### さやえんどう の栄養

**ビタミンC**：抗酸化作用があり、免疫力を高める。コラーゲンの生成にかかわり、皮膚や粘膜を強くする。

**βカロテン**：体内でビタミンAに変換されることで皮膚や粘膜を正常に保つ。

## 春野菜の オムレツ



### 栄養価（1人分）

エネルギー：165kcal  
たんぱく質：11.2g  
脂 質：9.7g  
塩 分：0.6g

### 材料（4人分）

卵 …………… 4個  
さやえんどう …… 60g  
干し椎えび …… 5g  
新玉ねぎ …… 中1個  
オリーブオイル … 小さじ2  
粉チーズ …… 大さじ3  
ケチャップ …… 大さじ1

いつもの  
オムレツに  
ひと工夫

大好きな  
ケチャップ  
をかけて



### 作り方

- ① さやえんどうは筋を取り、さっと湯に通し（30秒～1分）、冷水に取り、斜め切りにする。
- ② 新玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイル小さじ1を熱し、フライパンで透き通るまで炒める。
- ③ ボールに卵を溶き、さやえんどう、粗熱をとった玉ねぎ、干し椎えび、粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ 玉ねぎを炒めたフライパンをキッチンペーパーで拭き、オリーブオイル小さじ1を熱し、フライパンに③を流し入れる。さっくり2～3回かき回し、蓋をして弱火で5分ほど焼く。
- ⑤ 蓋をしたままフライパンをひっくり返し、蓋のせれたオムレツを滑らせるようにフライパンに戻し入れ、反対側も焼き色がつくまで焼く。4つに切り、ケチャップをかけてできあがり。