

4月3日 いんげん豆の日

いんげん豆を中国から日本へ伝えた隠元禅師の命日「1673年4月3日」をいんげん豆の日として制定。

いんげん豆の種類

下記以外にも多数種類があります。



うすら豆

淡い褐色に茶色のまだら、うすらの卵に似ている。皮は厚めで煮豆によく使用される。



手亡豆

白色でやや小粒。白餡の材料などに使用される。



とら豆

半分が褐色のまだら、もう半分は白色。うすら豆を改良した高級品種。



大福豆

白色でやや平らな大粒。煮豆や甘納豆などに使用される。



金時豆

赤紫色で煮豆や甘納豆でおなじみ。北海道十勝地方の旧大正村に由来する「大正金時」が代表的。



レッドキドニー

赤いいんげん豆。金時豆とほぼ同じ種類。チリビーンズ・チリコンカンなどの料理でよく使用される。

白花豆&白いんげん豆ペースト使用のレシピ 白花豆のキッシュ

豆のペーストを卵液に入れて違和感なく食物繊維の摂取につながります。



献立栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	102	亜鉛 (mg)	0.6
たんぱく質 (g)	4.8	ビタミン A (μgRE)	64
脂質 (g)	7.8	ビタミン B1 (mg)	0.07
ナトリウム (mg)	238	ビタミン B2 (mg)	0.12
カルシウム (mg)	39	ビタミン C (mg)	8
鉄 (mg)	0.6	食物繊維 (g)	1.1
マグネシウム (mg)	12	食塩相当量 (g)	0.6

材料（1人分）

- ・ [白花豆&白いんげん豆ペースト \(5g\)](#)
- ・ [クラスメイト \(1g\)](#)
- ・ [SNF スイートコーン缶詰 \(5g\)](#)
- ・ ★牛乳 (10g)
- ・ ★生クリーム (5g)
- ・ ★卵 (20g)
- ・ ★食塩 (0.1g)
- ・ マーガリン (1g)
- ・ おろしにんにく (0.3g)
- ・ ベーコン (1cm 角切り) (5g)
- ・ たまねぎ (薄切り) (10g)
- ・ ブロッコリー (冷凍) (10g)
- ・ 食塩 (0.1g)
- ・ こしょう (0.02g)
- ・ コンソメ (粉末) (0.3g)

(※青色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①下準備をする。
 - ・ 白花豆&白いんげん豆ペーストを解凍する。
 - ・ ブロッコリーは茹でて、小さめにカットする。
- ②マーガリンでにんにく、ベーコン、たまねぎを炒めて、塩こしょう、コンソメを加える。
- ③白花豆&白いんげん豆ペースト、クラスメイト、★を混ぜ合わせ、ブロッコリー、コーン、②を加える。
- ④カップに注ぎ、180℃のオーブンで約 15 分焼く。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

