

調理例

## いんげんと豚肉のパスタ

### 材料 (2人分)

- 豚肉…50g    ○インゲン…5～6本  
○オリーブオイル…大さじ1    ○ニンニク…1片  
○しょうゆ…大さじ1    ○酒…大さじ1    ○パスタ…100g

### 作り方

- 01 フライパンにオリーブオイルをひきニンニクを弱火で炒める。  
香りがしてきたら豚肉を入れて炒める。
- 02 インゲン、しょうゆを大さじ1入れて炒める。  
火を止め、酒大さじ1入れてフライパンの蓋をしてパスタが茹で上がるまで置いておく。
- 03 湯がいたパスタをフライパンに入れて軽く合わせる。  
味が薄ければしょうゆを大さじ1入れたら完成!



からだにうれしい  
レシピ

07

July

# インゲン

～blank～

### 健康ポイント ▶ インゲン豆はミネラルが豊富

- ミネラルが不足すると骨が十分に成長せず、骨粗鬆症の原因にもなる。
- カリウムは、塩分の摂り過ぎを調節する働きがある。
- 鉄は貧血を予防し、亜鉛は味覚を正常に保つ。