

# 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。



### うずら豆

淡い褐色に茶色のまだら、うずらの卵に似ている。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。うず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

### 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。

### 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。)

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

