



SORAMAME

蚕豆



旬は4月～6月。市場に出回る期間は短く
春らしい野菜の1つです。

ポイント	鮮度の落ちが早いので、買ったその日に食べましょう。 サヤ付きのほうが風味が良く、風味が豊かです。 サヤにつやがあり、きれいな緑色をしているものが新鮮です。
------	---

可食部100gあたりの栄養

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	リン
108kcal	72.3g	10.9g	0.2g	15.5g	2.6g	440mg	220mg

五訂日本食品標準成分表より

食べ方 風味を損なわないため皮ごと茹でる。また、皮をむいて素揚げする。
その為、カリウムを減らすことが難しい。

目安 1さや … 25g前後

1粒 … 6～10g

カリウム／26～44mg リン／13～22mg

★参考★

バナナ100g(中1本)……360mg

ほうれん草(茹で)100g……490mg

ジャガイモ(茹で)100g……340mg

生鮭100g……350mg