

食を楽しむ、考える。

vol. 80

肉や魚、卵などの食材と相性がよい豆苗は、炒め物にするとシャキシャキした歯ざわりで、脂溶性ビタミンの吸収率も高まります。

保存のコツ

常温では成長が進むので、保存する際は冷蔵庫の野菜室に立てておきましょう。

豆苗としめじのおひたし

材料 (2人分)	269069 豆苗	80g
	1131 産直 ほぐしたぶなしめじ	50g
	削りかつお	適量
A 醤油・だし汁		各大さじ1

作り方

- 豆苗は、わき芽の上から切って長さを半分に切る。塩少々(分量外)を加えた熱湯にしめじ、豆苗の順に入れてさっとゆで、水にとって水気を絞る。
- ①をAで和えて器に盛り、削りかつおをのせる。

269069

毎週企画

静岡県・三重県・山梨県 村上農園

豆苗

1パック(約100g)

ビタミンCはほうれん草の約2倍・β-カロテンは小松菜の約1.5倍!生のサラダでも食べられます。

包材のデザインが変わる場合があります。

炒めものにサラダ・おひたしにどうぞ。



本体 **88**円
(税込 95円)

豆苗



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

2度楽しめる栄養豊富な豆苗

豆苗はえんどう豆のsproutの一種で、若い葉と茎を食用する緑黄色野菜です。栄養価は高く、特に免疫力を高めて強い抗酸化力を示すβ-カロテンを小松菜並みに含んでいます。骨の形成を助けるビタミンKや造血のビタミンと呼ばれる葉酸も豊富です。その他ビタミンB群やビタミンC、腸内環境を整えてくれる食物繊維なども含んだ健康維持に欠かせない優秀な野菜です。わき芽の上から切って使用した後、根が浸かる程度の水を張った容器に入れ、毎日水を交換すると1週間ほどで再び発芽します。成長を楽しみながら2度おいしく食べられます。