

# 食を楽しむ、考える。

vol. 92

シャキシャキとした歯触りの豆苗はいろいろな食材と相性が良く、油と一緒に調理すると脂溶性ビタミンの吸収率が高まります。保存する場合は冷蔵庫の野菜室に立てておきましょう。



## 豆苗ときゅうりのサラダ

シャキシャキの豆苗と香りの良いきゅうりを爽やかなドレッシングで和えました。

材料(2人分)

- 268291 豆苗 ..... 1/2パック
- 1135 きゅうり ..... 1/2本
- くるみ ..... 15g
- A 酢 ..... 小さじ2
- 醤油・わさび ..... 各小さじ1
- オリーブ油 ..... 大さじ1
- 胡椒 ..... 少々

作り方

- 豆苗は根元を切り落とし、さっと洗って長さ4cmに切る。きゅうりは細切りにする。
- くるみは軽く炒って粗熱が取れたら粗みじんに切る。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ、①と②を加えて和える。

268291 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)

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。



いつもおトク  
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。

## 強い抗酸化作用と免疫力を高めるβ-カロテンが豊富な豆苗

豆苗はえんどう豆を水耕栽培で発芽させた新芽を食用する緑黄色野菜です。栄養価は高く、特に強い抗酸化作用と免疫力を高めるβ-カロテンを100g中3000μgと豊富に含んでいます。骨の形成を助けるビタミンK、貧血、認知症の予防、胎児の発育に影響する葉酸も多く含みます。その他ビタミンB群やビタミンC、腸内環境を整える食物繊維などがバランスよく含まれています。その上、一度切り取って残った根を浸かる程度の水を張った容器に入れ、水を毎日交換すると5～7日で再収穫が楽しめる経済的な野菜です。