

低エネルギーレシピ



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。

256676 次:9月 静岡県・三重県・
山梨県 村上農園

豆苗

1パック(約100g)

炒めものにサラダ・おひたしにどうぞ。



1人あたり
約27kcal
low calorie

豆苗と人参の煮びたし

シャキシャキごたえの良い、豆苗の中華風煮びたしです。

材料 (2人分)

256676 豆苗 …………… 1袋

256641 有機栽培人参(せん切) … 30g
土生姜(せん切) …………… 1/2片分

A ガラスープの素 …………… 小さじ1/2
オイスターソース …………… 小さじ1
酒 …………… 大さじ1/2
塩 …………… 少々
水 …………… 100ml

作り方

- 1 豆苗は根元を切り落とす。
- 2 鍋に**A**と人参、土生姜を入れて中火にかける。煮立ったら豆苗を加えて蓋をする。途中、上下を返して全体に火を通す。しんなりしたら火からおろし、しばらくおいて味をなじませる。

ひとくちMEMO



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。免疫力を高め、強い抗酸化力を示すβ-カロテンが豊富です。また、骨の形成を助けるビタミンKや葉酸、腸内環境を整えてくれる食物繊維などを含んでいます。

本体 **88**円
(税込 95円)