



今回のテーマ「豆苗」

豆苗は「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜です。近年スーパーの野菜コーナーでよく見られるようになった豆苗ですが、豊富なビタミンのみならず、タンパク質も多く含む事で野菜の中でも群を抜いて栄養価が高いと評価されています。年中通して1袋100円前後という食卓に並びやすい豆苗を使って下さい。

栄養

●ビタミンK

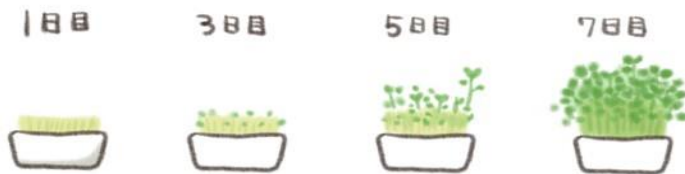
→豆苗はビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンKは骨の形成を助けるビタミンで骨がもろくなりやすい更年期以降の女性は特に大切にしたい栄養素です。

●βカロテン

→抗がん作用や動脈硬化の予防に効果的なβカロテンが豊富に含まれています。また、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあります。

再生豆苗

豆苗は葉と茎を食べ終わったあと、根を水に浸しておくと、新しい芽が伸びて7日から10日で再収穫できます。栽培は日当たりの良い室内で、1日1回は水を替えて育てましょう。脇芽を残すと成長も早くしっかりと伸びます。水や苗が腐って水が臭くなったり、容器にぬめりがある場合は再生豆苗を諦めましょう。



参考:栄養豊富なえんどう豆の若菜 豆苗(とうみょう) | 村上農園 <http://www.murakamifarm.com>
再生豆苗イラスト参考:もじじ 自宅でする再生栽培 <https://lineblog.me/mojiji/archives/67311583.html>

ツナと豆苗の塩昆布マヨ和え

【材料(2人分)】

材料	分量
豆苗	1パック
ツナ缶	80g
玉ねぎ	1/4個
◎塩昆布	10g
◎マヨネーズ	大さじ2
◎醤油	小さじ1/2

【作り方】

- ①豆苗は根元を落として洗い、三等分にして電子レンジ600w・2分で温める。
- ②ツナは油分を切っておく。たまねぎは薄切りにし、10分程度水にさらしたら水気を切る。
- ③ボールに①と②を入れ◎で和える。

豆苗の坦々風春雨スープ

【材料(2人分)】

材料	分量
豆苗	1/2パック
春雨	20g
ミンチ	20g
水	400cc
◎味噌	大さじ2
◎醤油	小さじ2
◎ごま油	小さじ2
◎豆板醤	小さじ1
◎砂糖	ひとつまみ

【作り方】

- ①豆苗はキッチンバサミで根元を切り落として洗い、半分に分ける。春雨も食べやすいようにキッチンバサミで5cm程の長さで切る。ツナは油をきる。
- ②マグカップに◎を合わせ、春雨→ツナ→豆苗の順に重ね、水を注ぐ。
- ③ふんわりラップをし電子レンジ(600w・3分)で加熱する。(500wの場合は3分40秒程)

豆苗となすの甘辛炒め

【材料(2人分)】

材料	分量
豆苗	1パック
なす	2本
豚ひき肉	100g
サラダ油	大さじ2
◎めんつゆ	大さじ4
◎みりん	大さじ2
◎しょうゆ	大さじ1
◎七味唐辛子	少々

【作り方】

- ①豆苗は根本を落として洗う。なすは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンでサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったらなすを加えて炒め、なすがしんなりしたら豆苗と◎を入れ、強火で40~50秒炒める。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
㈱リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:清光

