

食を楽しむ、考える。

vol. 69

シャキシャキとした歯触りが持ち味の豆苗。常温では成長が進むので冷蔵庫の野菜室で立てた状態で保存します。生のままサラダに、炒め物やスープなどもおすすめです。

豆苗とわかめの牛肉巻

豆苗と牛肉、それぞれの持ち味と香りをわさび醤油でまとめたご飯のすすむ一品です。

材料
(2人分)

1118 産直 コープこだわり牛すき焼用 (モモ)	120g
1110 豆苗	80g
わかめ (塩蔵塩抜き)	40g
片栗粉・練りわさび・醤油	各適量
塩・胡椒	各少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- 牛肉は4等分し、縦長に広げて片栗粉をふる。わかめと豆苗も4等分し、両方を牛肉の上に置いて塩と胡椒をふり、手前から巻いていく。
- フライパンに油を熱して①を並べ、転がしながら全面を焼く。食べやすく切って器に盛り、わさびと醤油を添える。

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。

1110 冷蔵 毎週企画

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。



とう
み
よう
豆苗

本体 88円
(税込 95円)



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
善事業にあっています。

豆苗は家計にやさしい健康野菜

豆苗は水耕栽培で作ったえんどう豆の若い茎や葉を食用する緑黄色野菜です。

免疫力を高めるβ-カロテンやコラーゲンの合成を助けるビタミンC、骨を強くするのを助けるビタミンK、造血のビタミンと呼ばれる葉酸をはじめビタミンB類などのビタミンがバランスよく含まれています。不足しがちな食物繊維も含み、腸内環境を整えてくれます。天候に左右されないので安定した価格で食卓が飾れます。一度切り取って残った根を浸かる程度の水をはった保存容器に入れておくと10日くらいで再収穫できます。ただし、水交換を1日1回しましょう。