

和え物（ゴマ和え、からし和えなど）、酢の物、天ぷら、炒飯、ラーメン、餃子、炒め物、焼肉、ピラフ、サラダ、グラタン、オムレツ、スープなどに良くあいます。

おすすめ

レシピ



豆苗と豚肉のおろしかけ

材料<4人分>
 豆苗 200g
 豚肉 400g
 酒 大さじ2杯
 酢 大さじ2杯

しゃぶしゃぶ用調味料
 大根 お好みの量
 醤油 大さじ2杯

} 下ごしらえ用

<作り方>

- ①沸騰した湯に酒、酢を加え、豚肉を入れサッと茹で、ざるに上げ水気を切る。
- ②大根はすりおろしておく。
- ③豆苗はゆで過ぎぬよう、短時間で湯通し、水気を切っておく。
- ④③の豆苗を皿の周りに盛り、中程に①のお肉を盛り付け、中央部におろし大根と醤油をかけ出来上がり。



豆苗のサッと炒め～ごま油風味

材料<4人分>
 豆苗 200g

調味料
 ごま油 大さじ3杯
 化学調味料 ひとつまみ
 醤油 大さじ1杯

<作り方>

- ①中華鍋にごま油を入れ熱する。
 - ②豆苗を入れ、すぐに火を止める(余熱で炒める)。
 - ③化学調味料、醤油で味を整える。
- *豆苗は、しっかり炒めず、芯を残す程度に。



豆苗・ピーマン・ベーコンの炒めもの

材料<4人分>
 豆苗 200g
 ピーマン 4個
 ベーコン 4枚
 にんにく 1かけ
 赤唐辛子 1本

調味料
 サラダ油 大さじ3杯
 塩 ひとつまみ

<作り方>

- ①ピーマンは種をのぞき細切りし、下ゆでする。
- ②ベーコンも細切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンに油をひき、中火で赤唐辛子と③のにんにくを炒め、にんにくの色が変わるころ、ピーマンを加え炒める。
- ⑤全体に火が通るころ、②のベーコンを加え、最後に豆苗を加え手早く炒め塩を加えて出来上がり。



上記レシピはほんの一例です。
 てんぷらなども美味しくいただけます。



実り豊かな明日をひらく

株式会社 スズテック

〒321-0905

栃木県宇都宮市平出工業団地44-3

TEL 028(664)1111 FAX 028(662)5592

http://www.suzutec.co.jp

E-mail:info@suzutec.co.jp