若摘み

豆苗（とうみょう）

エンドウ豆の若芽
中国の代表的スプラウト

実り豊かな明日をひらく

株式会社 スズテック

豆苗は食物繊維・ビタミン・ミネラルのバランスがとてもよくとれた野菜です。中でも、カロテン（ビタミンA効力）の量は他の野菜と比べると群を抜いて多く、緑黄色野菜の代表格である「小松菜」の約1.5倍も含まれています。

【100g中の栄養成分・五訂栄養成分表より】

品名＼栄養成分	エネルギー (kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	繊維 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンC (mg)
豆　苗	34	90.0	4.9	2.0	5.0	1.3	0.9	156	82	7.5	0.6	53
キャベツ	24	92.4	1.4	0.1	4.9	0.6	0.6	43	27	0.4	0.2	44
ほうれん草	25	90.4	3.3	0.2	3.6	0.8	1.7	55	60	3.7	0.6	65

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　} 下ごしらえ用

しゃぶしゃぶ用調味料

大根　お好みの量
醤油　大さじ２杯

＜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