



栽培期間中  
農薬不使用

たつと洗えてすぐに使えるカット豆苗

栃木県産

豆苗

SUZUTEC

若摘み

シャキシャキ食感、栄養豊富!

生

サラダ



さっと洗ってオリーブオイルに  
塩とブラックペッパーで。

煮

鍋



豚肉・ネギ・えのきなどお好みの食材と  
共にしゃぶしゃぶ鍋に。

炒

炒め物



豆苗・エリンギ・パプリカをゴマ油で  
炒めて、オイスターソースを絡めて。

実り豊かな明日をひらく

株式会社 スズテック



wakatsumi

若摘み

# 豆苗

最もやわらかい若芽だからこそ味わえる食感と上品な甘み。

口に含んだ瞬間豊かな香りに包まれます。

和洋中どんな料理にも合わせやすい栄養満点の万能野菜です。



豆苗のシンプル野菜炒め

季節の野菜などと、一緒にさっと炒めて塩コショウで味付けして完成。  
※お好みで最後に胡麻油をまわしかけても美味。



豆苗と卵のスープ

中華だしの入ったスープに、洗った豆苗を入れる。火が通ったら溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたら軽くほくして完成。



豆苗・人参・ベーコンの彩りパスタ

豆苗を良く洗い、良く水切りする。人参薄切りと、パスタを同時に茹で、ザルに上げる。ベーコンをニンニクで炒め、最後に全部を合わせて完成。

## 栄養満点

### βカロテン

▶ブロッコリーの約4.5倍

体内で不足した分だけビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を健康に保ち、美肌・美容効果に役立ったり、抗酸化作用・視力維持などに貢献します。

### ビタミンC

▶ほうれん草の約4倍

コラーゲンに生成を助ける機能や、免疫力を高めたり抗酸化作用があります。

その他、ビタミンB群・ビタミンK・葉酸・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

[100g中の栄養成分表示・日本食品標準成分表2020年より]

栄養成分 品名	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	灰分 (g)	ビタミン K (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ナイア シン (mg)	ビタミン C (mg)	ベータ カロテン (μg)
豆苗	28	90.9	3.8	0.4	4.0	3.3	1.0	280	61.0	1.0	1.6	79.0	4100
キャベツ	21	92.7	1.3	0.2	5.2	1.8	0.5	78	27.0	0.3	0.4	41.0	50
ほうれん草	18	92.4	2.2	0.4	3.1	2.8	1.7	270	47.0	2.0	1.3	20.0	4200
ブロッコリー	37	86.2	5.4	0.6	6.6	5.1	1.2	210	110	1.3	2.0	140	900

### 栄養素取得のポイント

水溶性の栄養素を逃さないために、長時間煮込む料理は避ける。また、油に溶けやすい性質を持つ栄養素を多く含むため、オイルドレッシングや豚バラ肉など油を含んだ食材と合わせることで栄養素を摂取しやすくなります。

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