

## 2018/04/14 アーリーバード <もやし・豆苗 は庶民の味方！リースナブルに健康アップ> 飯淵 由美

本来、もやしや豆苗は、豆などを発芽させ、軸が少し伸びた状態で食用にするものを指します。豆苗はβ-カロテン、ビタミンB群、C、E、K、葉酸、ポリフェノールも豊富で、小松菜、ほうれん草、ニラなどに負けないくらいの栄養価の高い野菜です。（また育てられるのも嬉しいですね）

もやしは炒め物、おひたし、煮物、和え物など。かたいひげ根を手で摘むと、ひと味違うおいしさになります。もやしをゆでる時はたっぷりの水にもやしを入れて洗い、ザルにあげ水気をきる。たっぷりの熱湯（約 1.8L）に塩小 1/4 と酢小 1 を加えて強めの中火で 1 分弱ゆでザルにあげそのまま冷まします。（くせが出にくく白くゆであがる）豆苗はアクがないのでスープに、ゆでてお浸し和え物に、たんぱく質食品と組み合わせて炒め物に幅広く使えます。ゆでたり、炒めたりする時間は 1 分ほどがシャキシャキ感も残り良いでしょう。

### \*もやしとワカメの簡単和え

材料	2人分
もやし	1/2 袋
生ワカメ	40g
ごま油・醤油	各小 1
味醂・酢	各小 1
擦りごま	小 1

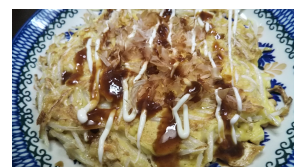
1. もやしはゆでてザルで冷ます。ワカメは一口大に切る。
2. ごま油・しょうゆ・味醂・酢で和え器に盛りすりごまをかける。



### もやしのおこのみ焼き

材料	2人分
もやし	1 袋
小麦粉	100g
卵	2 個
水・塩	100cc・2g
小エビ（乾）	20g
鰹節	10g
サラダ油	小 2
マヨネーズ	適宜
ソース	適宜

1. もやしはたっぷりの水で洗いザルにあげる。
2. ボールに卵を溶き、水・塩・乾燥小エビを入れ混ぜたらここに小麦粉ともやしを入れよく混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を熱し 2. 一面に流し中火で片面 2 分ぐらいずつ焼く。
4. 皿に盛り付け鰹節をかけ、ソース・マヨネーズを適宜かける。  
（きざみ海苔をかけるとさらに美味しさアップ）



### 豆苗と豆腐の卵とじ

材料	2人分
豆苗	100g
豆腐	100g
卵	2 個
醤油・味醂	各大 1
サラダ油	大 1

1. 豆苗は豆の上から切りさっと洗い半分の長さに切る。
2. 豆腐は一口大に切り、卵は溶きほぐしておく。  
醤油と味醂は混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を入れ 30 秒ほど炒めたら豆苗を加え 30 秒ほど強火で炒め醤油と味醂を加えさっとかき混ぜ、溶き卵を全体に流して火を止める。



2度目の収穫の豆苗