

豆苗（とうみょう）は、えんどう豆を発芽させて育てたものです。発芽したばかりの新芽を食べる「スプラウト」の一種です。
主に工場で水耕栽培されているため、生産管理がしやすく一年中価格が安定しているのも特徴のひとつです。また、皮をむいたり下茹でせずに使え便利な野菜です。



豆苗のナムル

1人分 エネルギー 49kcal / 塩分 0.4g

材料（2人分）

豆苗	…… 1袋
（可食部分で約 100g）	
ゴマ油	… 小さじ1
しょうゆ	… 小さじ1
白ごま	… 小さじ1

作り方

- ① 豆苗の根を切り落とし、半分に分ち切ります。
- ② 豆苗を耐熱容器に入れラップをして、900Wの電子レンジで一分半加熱します。
- ③ 豆苗から出た水分をしっかり絞ります。熱いので注意してください。
- ④ ゴマ油・しょうゆを加えて味を調えます。
- ⑤ 器に盛りつけて、白ごまを掛けます。

簡単アレンジ！

豆苗は、ほのかな豆の香りとシャキシャキした食感が特徴です。和え物やお浸しなどにすることが多いですが、炒め物やスープなどでも美味しくいただけます。アクが少ないので、サラダなど生のままでも食べられます。

栄養のポイント

豆苗は、「豆」と「緑黄色野菜」の両方の栄養を併せ持つ栄養バランスの優れた食品です。中でも、皮膚や粘膜を健康に保つβ-カロテンの含有量が豊富です。その他、新陳代謝の働きを助けるビタミンB群や、骨の形成を助けるビタミンKも含まれます。β-カロテンは油に溶けやすいので、油と一緒に摂ると吸収率が高くなります。