



豆苗ともやしのナムル

作り方

①豆苗は根を切り、3等分に切っておく。お湯を沸かして、塩(分量以外)を適量入れて、それぞれさっと茹でておく。



②ボウルにナムルだれの材料を入れて混ぜておく。



※野菜が熱いうちに、ナムルだれで和えると味がしみ込みやすい。

③和えたものを器に盛り付ける。

材料(2人分)

豆苗	1/2袋
もやし	1/2袋
《ナムルだれ》	
胡麻油	大さじ1/2
すり胡麻	小さじ2
塩麴	小さじ1
*お好みで	
すりおろしにんにく	少々



豆知識 豆苗

- ★豆苗にはカロテン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、ビタミンCなど、さまざまな栄養素がバランスよく含まれている。
 - ・ビタミンK…骨の形成を助け、骨粗しょう症予防に。
 - ・ビタミンC…
 - 活性酸素を除去し、アンチエイジング効果におすすめ。
 - ・葉酸…赤血球の形成を促し、妊娠中や授乳中は特に必要な栄養素です
 女性には美容と健康には欠かせない野菜と言えます🌸

★豆苗は2回も収穫でき、育てる楽しみとひと株で2回食べられるお得な食材です。

アレンジレシピ



豆苗の
とん平焼き風

※詳しくは動画にてご覧ください。