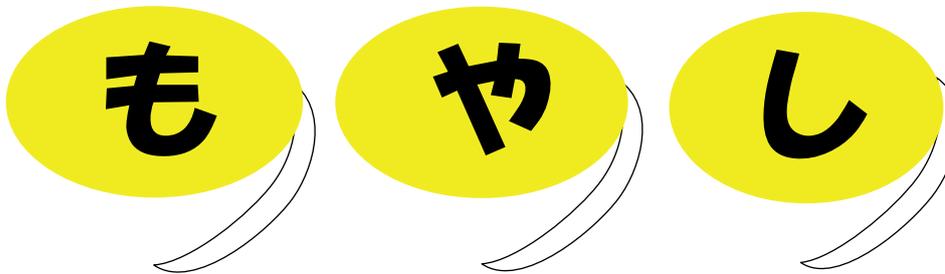


まだまだ暑い日が続いていますが、とんぼの姿を見かけることが増え、秋の気配を感じる今日この頃です。9月9日は「大豆もやしの日」♪そこで今回は「もやし」について紹介していきます。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



萌やす=発芽するという意味

- 「萌やす」→「もやし」
- 野菜の中でも価格が安い!
- カリウムが少ない◎

カリウム含有量(100gあたり)

	緑豆もやし	ブラックマッペ	大豆もやし
生	69mg	65mg	160mg
ゆで	24mg	12mg	50mg

ゆでると
カリウム量は
70~80%減!



緑豆もやし



- よく見る一般的なもやし
(太いものと細いものがある)
- くせがない味

ブラックマッペもやし



- ほのかな甘みで
しっかりした食感
- 🔦 お好み焼きや焼きそばに♪

大豆もやし



- コクのある味と
豆のコリっとした食感
- 🔦 ナムルなどの和え物に♪

気になる!?もやし特有のニオイ対策

- 買ってすぐ新鮮なうちに食べる
- 野菜室より冷蔵・チルド室に入れる
- もやしのひげ根を取る



お雑煮には欠かせない!!
by 鹿児島出身スタッフ

作ってみました♪

~ちょっと変わったレシピ紹介~

もやしと挽肉のチヂミ(2人分)

- 豚ひき肉 ... 100g
- もやし ... 1袋
- ピーマン ... 1個
- 卵 ... 1個
- 片栗粉 ... 大さじ1
- 薄力粉 ... 大さじ1
- こしょう ... 少々
- 鶏ガラ
スープの素 ... 小さじ1



材料を混ぜ合わせ
ごま油をひいた
フライパンに広げて
両面を焼く

もやしと豆腐の中華炒め(2人分)

- 木綿豆腐 ... 300g
- もやし ... 1袋
- 長ねぎ ... 1本
- 片栗粉 ... 大さじ1
- ごま油 ... 大さじ1
- 酒 ... 大さじ1
- 砂糖 ... 小さじ1/2
- しょうゆ ... 小さじ1
- おろしにんにく ... 小さじ1/2
- 鶏ガラスープの素 ... 小さじ1/2
- 水切りして片栗粉をまぶした豆腐に焼き目を付け、もやしと長ねぎを合わせて炒める
- しんなりしたら全ての調味料を加えて炒め合わせる



※もやしは生では食べられません!必ず加熱しましょう

緑豆・ブラックマッペもやし: 1分程度

大豆もやし: 1~5分程度

(豆までしっかり火を通す為)