

季節の素材で

医食同源 れしひ



とうみょう ぱぱッと豆苗と豚肉のあっさり炒め

栄養素が豊富な豆苗のあっさりレシピ。
高温で手早く炒めましょう！



材料 【2人分】

豆苗	1パック (100g)
豚肉	150 g
ニンニク	1片
しいたけ	2~3 個

【調味料】

塩	1g
コショウ	適量
油	小さじ 1~2

[エネルギー] 1人分 203kcal

作り方

- 豆苗は根元からカットし、さっと水洗いする。※1
- しいたけは厚めに、ニンニクは薄めにスライスする。
- フライパンに油を入れニンニク、豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、しいたけを入れる。
- 最後に豆苗をいれ強火でさっと炒め合わせ、塩・コショウで味をつけたら出来上がり。※2



- ※1 カットの目安は豆の上2cmです。カットした豆と根の部分を捨てずに容器に入れて水栽培すると1週間から10日で再収穫ができます。
- ※2 油で炒めることでβ-カロテンやビタミンEの吸収が良くなります。しかし長時間の加熱はビタミンCなどの損失につながるので高温でさっと炒めることがポイントです。

Point 【豆苗】

豆苗とはエンドウ豆の若菜のことです。昔は中華料理の高級食材として、大きく成長した若菜と茎を食していたそうです。豆苗の露地栽培物は3月~5月が旬ですが、現在は植物工場などの水耕栽培によって天候に左右されず1年中リーズナブルな価格で売られており、野菜高騰時の救世主ともいわれるようになりました。

【豊富な栄養素】

豆苗はさまざまな栄養素が豊富に含まれており、免疫力向上や老化防止に役立つβ-カロテンや、ストレスへの抵抗力を高める抗酸化作用を持つビタミンCの含有量はほうれん草を上回ります。アンチエイジングに効果のあるビタミンEや骨粗しょう症予防のビタミンKやカルシウムも豊富に含まれています。

医療栄養科 管理栄養士
いとう ゆか
伊藤 由佳

