

## 淡7 もやし



### もやしの特徴

もやしは、マメ科の種子を水に浸して、暗所で発芽させたものです。もやしは、季節を問わずいつでも手に入り、味もよく栄養的にもすぐれていて、価格が安く安定しているところです。

### 栄養成分

もやしは、ビタミンC、食物繊維が豊富な食品です。豆の状態では、含まれていなかったビタミンCが、発芽することによって作られ、アミノ酸の含有量も増加します。食物繊維を多く含むので、便秘や肥満の予防に役立ちます。脂肪の代謝を高めるビタミンB2も含まれているので、ダイエットにも効果的です。消化酵素のアミラーゼを含んでおり、胃腸の機能を整え、食欲不振を解消してくれるので、夏バテや食欲がないときの栄養補給に適しています。

#### ◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
37kcal	2.3g	160mg	23mg	0.5mg	0	0.09mg	5mg	2.3g

## 甘酢和え



### 2 人分の材料と下処理

もやし	1袋 (200g) …さっと洗って、水気を切る
しょうが	1/2 かけ…せん切りにする
酢	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
薄口しょうゆ	小さじ 2
すりごま	大さじ 1

### 作り方

- ①鍋に調味料を入れて中火にかけ、砂糖を溶かす。
- ②もやしは、約1分間茹で、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- ③もやし熱いうちに①に加えて混ぜ、しょうが、すりごまを加えて和える。

#### コメント

もやしは、レンジで加熱してもおいしく仕上がります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
72kcal	92mg	2.5g	0.9g

### 調理方法

もやしは、シャキッとした歯ごたえがおいしさの一つであり、加熱しすぎないことが、栄養を効果的にとるためのコツです。

茹でるより蒸した方が、水溶性ビタミンが逃げないので、栄養を保つことができます。

### 洗い方・保存方法

水に長く漬けておくと、ビタミンCが水に溶け出してしまいますから、さっと洗って水気を切って使いましょう。洗ったもやしは日持ちしないので、その日に食べきるようにします。保存するときは、ポリ袋に詰めて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

## 簡単ナムル



### 2人分の材料と下処理

もやし	1袋(200g) …さっと洗って、水気を切る
にんにく	1/2かけ…みじん切りにする
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/4
カットわかめ	大さじ1…水に戻す

### 作り方

- ①耐熱皿にもやしを広げ、ごま油をふりかけて、にんにくを散らし、塩をふる。
- ②ラップをしてレンジで約4分間加熱する。
- ③取り出してラップを外し、カットわかめを加えてよく混ぜる。

### コメント

レンジにかけるだけの簡単ナムルです。わかめが入って、さらに健康的です。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
75kcal	66mg	2.7g	0.8g

## 煮浸し



### 2人分の材料と下処理

もやし	1袋(200g) …さっと洗って、水気を切る
油揚げ	1/2枚…さっとお湯をかけ、油抜きをし、細切り
ねぎ	10g…2cm長さに切る
にんじん	10g…短冊切り
だし汁	50cc
調味料	薄口しょうゆ 小さじ2    みりん 大さじ1 酒 大さじ1/2    赤とうがらし 1/2本

### 作り方

- ①鍋にだし汁と調味料、とうがらしと油揚げを入れて中火で約2分煮る。
- ②材料を加え、時々混ぜながら約3分煮る。

### コメント

ご飯に合う一品です。煮浸し汁を残すと塩分控えめになります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
89kcal	109mg	2.5g	0.9g

## マーボーもやし



### 2人分の材料と下処理

豚ひき肉	100g
もやし	1袋(200g) …さっと洗って、水気を切る
にら	10g…2cm長さに切る
にんにく	1かけ…みじん切り
しょうが	1かけ…みじん切り
ごま油	小さじ1
調味料	薄口しょうゆ 小さじ2 オイスターソース 大さじ1/2 酒 大さじ1    砂糖 小さじ1
かたくり粉	小さじ1…大さじ1の水を加え溶く

### 作り方

- ①フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったらひき肉を加え炒める。
- ②火が通ったら水、調味料を加え煮立てる。
- ③もやし、にらを加えさっと煮て、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

### コメント

マーボーもやし丼にしても、おいしいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
194kcal	268mg	2.5g	1.5g