

# ブロッコリー ベビースプラウト



※写真はイメージです。

**“ブロッコリーベビースプラウト”は、  
畑に播種すれば立派なブロッコリーになる  
一粒一粒のエネルギーを丸ごと食べる！  
機能性野菜の優等生にほかなりません。**

平安時代からあると言われている“かいわれ大根”、約5000年前から中国で食されていた“もやし”、あのキャプテン・クックは船上で“麦のsprout”をつくり乗組員の栄養補助源にしていたとか…。野菜が発芽するとき栄養成分が一気に増えるsproutの状態を、合理的に摂取してきた先人たちの知恵は凄いと思います。

## 栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	33 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	1.1 g
炭水化物	3.3 g
ナトリウム	26.0 mg
(食塩相当量)	0.0660g
βカロテン	992 μg
ビタミンC	70 mg

一般社団法人 日本食品分析センター  
(2019年7月23日 190839001-0101)

## スルフォラファンと、よく言われるその効果

スルフォラファンはアブラナ科植物などの辛味成分イソチオシアネートの一種です。

ブロッコリーの種子に含まれるスルフォラファンは通常のsprout状態で7~8倍に増え、今回の“ベビースプラウト”状態では15倍~18倍に増えることが確認されております。一般的にスルフォラファンは肝機能の働きを高め、ガン抑制効果もあると言われております。また老化の原因である活性酸素の働きを弱めたり、デトックス効果、抗酸化など美容効果が期待されております。

- 🌱1 黄葉は緑化前の若い葉であり、茎部分に見られる紫色は植物由来の色素によるものです。
- 🌱2 蒸散が進むと根元付近からわた状の毛細根を出しますが、植物の一部ですので安心してお召し上がり下さい。
- 🌱3 生育途中の生鮮品です。お早めにお召し上がり下さい。

ブロッコリーベビースプラウトを使った

**おすすめレシピを裏面にてご紹介!**



三和農林株式会社

埼玉県蓮田市蓮田1601 TEL: 048-769-1361  
<http://www.sanwanorin.co.jp/>



登録番号 110000001

# ブロッコリーベビースプラウト



ブロッコリーベビースプラウトを使った **おすすめレシピのご紹介!**

## コブサラダ



### 材料 3~4人分

- ・ブロッコリーベビースプラウト…50g
- ・レタス……………3枚
- ・ブロッコリー……………50g
- ・ミニトマト……………10個
- ・紫たまねぎ……………1/4個
- ・ハム……………70g
- ・パプリカ(黄)……………1/4個
- ・アボカド……………1/4個
- (A) プレーンヨーグルト……………50g
- 塩・こしょう……………各適量
- オリーブオイル……………大さじ1

### 作り方

- ①ハム・パプリカ(黄)・アボカドはサイコロ状に切る。
  - ②ブロッコリーは小房に分けて茹で、ミニトマトは半分に切る。紫玉ねぎは薄切りにする。
  - ③お皿に手でちぎったレタスをしき、①・②・ブロッコリーベビースプラウトを彩りよく盛りつける。
  - ④(A)を混ぜ合わせ、3にかけて食べる。
- ※野菜はお好きなものでOKです。ドレッシングはお好みのものを使ってOKです。

## マグロの湯引きサラダ



### 材料 3~4人分

- ・ブロッコリーベビースプラウト…50g
- ・マグロ(赤身) 欄……………1本
- (A) 粒マスタード……………小さじ2
- ポン酢……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ1

### 作り方

- ①マグロは欄のまま熱湯に数秒くぐらせてから水分をふき取り、そぎ切りにする。
  - ②①をお皿に並べ、ブロッコリーベビースプラウトをのせる。
  - ③(A)を混ぜ合わせて、②にかける。
- ※マグロは湯引きしないでそのまま使ってもOKです。マグロの代わりに白身魚でも美味しくできます。

## 具だくさんサンドイッチ



### 材料 2人分

- ・ブロッコリーベビースプラウト…50g
- ・パプリカ(赤)……………1/3個
- ・にんじん……………1/3本
- ・紫キャベツ……………60g
- ・卵……………2個
- ・食パン……………2枚
- (A) マヨネーズ……………大さじ1
- マスタード……………小さじ1
- 塩……………適量
- 酢……………適量

### 作り方

- ①パプリカ(赤)は種とワタを取り除いてから薄切りにする。にんじんは千切りにして塩もみをする。紫キャベツは千切りにして酢を加えてから塩もみをする。
  - ②卵を溶いて塩を加え、フライパンで食パンの大きさに近い正方形の卵焼きを作る。
  - ③食パンをトースターで焼き、(A)を塗る。
  - ④①・②・ブロッコリーベビースプラウトを③で挟み、ラップでしっかりと包み、落ち着いてから半分に切る。
- ※野菜はお好きなものでOKです。水分はしっかりとふき取ってください。

## ブロッコリーベビースプラウトの焼肉巻き



### 材料 2人分

- ・ブロッコリーベビースプラウト…50g
- ・牛肉……………100g
- (A) 酒……………小さじ2
- 醤油……………大さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1
- にんにくすりおろし……………少々

### 作り方

- ①(A)をよく混ぜ合わせ、牛肉を10分くらい漬けておく。
  - ②①をフライパンで焼く。
  - ③②でスプラウトを巻いて食べる。
- ※牛肉の代わりに豚肉でも美味しいです。市販の焼肉のたれを使ってもOKです。



三和農林株式会社 埼玉県蓮田市蓮田1601 TEL:048-769-1361  
http://www.sanwanorin.co.jp/

