

万能 常備菜

いろいろなお料理に使えます!

緑黄色 野菜

豆苗

シャキシャキの食感が美味しい栄養豊富なエンドウ豆の若芽です! お鍋、炒め物、和え物、お味噌汁や麺類のトッピングなどにぴったり!

エンドウ豆の若芽だから栄養豊富!

食物繊維

ビタミンC

ミネラル

カロテン

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンB6

緑黄色野菜の代表格 豆苗は特にビタミンB群が豊富で、その他食物繊維・ミネラルなど栄養バランスがととてもよくとれた野菜です。また、カロテンは4700 μ gと他の野菜と比べても群を抜いて多く含まれています。

三和農林(株)はJGAP
認証農場となりました。



登録番号 110000001

Japan Good Agricultural Practice

※JGAPとは、農林水産省「農業生産工程管理(GAP)の共通基盤に関するガイドライン」に対応した認証制度で農産物生産システムのスタンダードです。

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/>

豆苗を使ったおすすめレシピのご紹介!

Let's challenge!!

豆苗の炒め物



材料

- 豆苗 ……1パック ・塩コショウ ……少々
- ウィンナー ……適量 ・ごま油 ……少々
- ドライにんにく ……お好み
- 鷹の爪輪切り ……お好み

作り方

1. 豆苗は根元を切り落として水洗いし、長さ5cmに切る。ウィンナーは縦半分にし、それを斜めのイチヨウ切りにする。
2. フライパンにごま油、ドライにんにく、鷹の爪の輪切りを入れて中火にかけ香りがたってきたらウィンナーを炒める。
3. ウィンナーがこんがりしてきたら豆苗を加えて炒める。
4. 全体がしんなりしたら、塩コショウで味を調える。

豆苗のナムル



材料

- 豆苗 ……1パック ・ごま油 ……大さじ1杯
- 竹の子の水煮(千切りタイプ) ……液体かつおだし
- ……………20g ……少々 小さじ2杯
- ……………塩コショウ ……適量

作り方

1. 豆苗は根元を切り落として水洗いし、長さ5cmに切る。竹の子の水煮はザルにあげて、よく水洗いをする。
2. フライパンに豆苗を入れてフタをし、しんなりするまで蒸す。
3. 蒸した豆苗をボールに移し、竹の子の水煮、あわせ調味料を加えよく混ぜる。

豆苗のかきたま汁



材料

- 豆苗 ……1パック ・塩、コショウ ……各少々
- 卵 ……2個 ・片栗粉 ……少々
- ……………コンソメスープの素 お好み
- ……………ごま油 ……少々

作り方

1. 鍋に水約1ℓを入れて沸騰したら、塩、コショウ、コンソメスープの素を入れる。
2. 片栗粉を水で溶き、鍋に入れる。
3. 溶き卵を入れ、根元を切り落として水洗いし、カットした豆苗を入れる。
4. 最後にごま油を入れる。