

もやしは新鮮野菜の優等生

野菜不足は
あと
もやし 1/2 袋

もやしは三兄弟 こんな個性があります

緑豆もやし	ブラックマツペもやし	大豆もやし
白くて太い 甘みがあり、みずみずしい 火が通りやすい	細くて長い 緑豆より青臭さが少ない	豆もやし 加熱調理向き

もやしは低カロリーで、
豆と野菜、両方の栄養素



まめ

もやしは、豆から発芽するとエネルギーが減り、一方でビタミン類など増える栄養素もあるよ。低カロリーでシャキシャキした噛みごたえもあり、ダイエットにぴったりの食材！
料理にうまく使ってね！

料理上手の決め手は、
茹ですぎない！
水に浸けない！

熱湯でさっとゆで、ゆですぎないこと、冷やすときは水に浸けないことがポイント！水に浸けると水分が浸透してせっかくの歯ごたえが損なわれ、味も落ちてしまいます。もやしは、ゆでたらざるに取り、急ぐときには冷蔵庫に入れるか、バットに広げて冷やして！



ぶどうのまめ

かんたんに
作れる
もやしレシピを
紹介します！



しょうゆ

副菜

もやしの和風ペペロンチーノ (1人分:エネルギー84kcal 塩分1.3g)

材料 (2人分)

もやし 1/2 袋
にんにく 1片
赤唐辛子 (好みで) 1本
オリーブ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

1. にんにくは皮をむき、スライスしておく。
2. 赤唐辛子は種を取り、輪切りにしておく。
3. フライパンにオリーブ油、1、2を入れて火にかけて、にんにくの香りが立ってきたら、もやしを入れて全体に油がまわるくらいさっと炒め、しょうゆを加える。

主菜+副菜

蒸し豚のもやし添え ゴマ味噌だれ (1人分:エネルギー334kcal 塩分3.0g)

材料(2人分)

もやし	1袋
三つ葉	1束
豚ロース	140g (しゃぶしゃぶ用)
酒	大さじ2
ゴマ味噌だれ	
みりん	大さじ2
味噌	大さじ2
すりゴマ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2

1. フライパンにもやしを広げ、その上に豚肉を広げてのせる。酒をふり、ふたをして中～弱火で蒸し煮する。豚肉に火が通ったら火を止め、3センチ位に切った三つ葉をのせてふたをしておく。
2. ゴマ味噌だれのみりんは電子レンジで30秒ほど加熱してアルコールをとばし、その他の材料を混ぜ合わせてゴマ味噌だれをつくる。



ゴマ味噌だれの代わりに市販の「ごましゃぶだれ」や「ポン酢醤油」でもおいしいよ

副菜

もやしとハムのマヨ炒め (1人分:エネルギー196kcal 塩分1.2g)

材料(2人分)

ロースハム	2枚
もやし	1袋
万能ネギ	6本
サラダ油	小さじ2
白味噌	大さじ1
A { マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々

1. ハムは1センチ幅に切る。万能ネギは3センチ長さに切る。(ハムの代わりにベーコンやツナでもOK)
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンに分量の油を熱し、ハム、もやし、ネギを炒め全体に油がまわったらAで味つける。

ハムをホタテや海老にして多めに使うと主菜になるよ。



副菜

あっさり豚汁 (1人分:エネルギー117kcal 塩分1.4g)

材料(2人分)

豚薄切り	50g
もやし	1/4袋
にんじん	40g
ニラ	1/4束
ごま油	小さじ1
だし汁	260cc
みそ	20g

1. 豚肉は食べやすく切る。にんじんは太めのせん切り、ニラは3センチ長さに切る。
2. 厚手のなべにごま油を熱し、豚肉、にんじんの順に炒める。豚肉の色が変わったらだし汁を入れ、材料がやわらかくなるまで煮る。
3. もやしとニラを加えて、再び沸騰したら味噌を溶き入れひと煮する。



下処理の手間がかかる根菜類を使わない、手軽に作れる豚汁です。あっさりして暑い時期向け!

