

1月号

豆苗の海苔塩サラダ



栄養成分（1人分）

エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.6g
炭水化物	0.9g
食物繊維	0.5g
カルシウム	2mg
鉄分	0.2mg
塩分	0.3g

材料（4人分）

豆苗	1パック
焼き海苔	1 / 4枚
ごま油	大さじ1 / 2
塩	少々
ポン酢	小さじ2

作り方

1. 豆苗は根の部分を取り落とし、3cm幅に切る。
2. Aは合わせる。
3. 豆苗・A・ちぎった海苔を合わせてあえる。

レシピのポイント

冬になると、葉物野菜を中心に野菜が高くなり、野菜がますます取りづらくなるということもあるのではないのでしょうか？

そんなときにおすすめな野菜の1つが豆苗です。豆苗は、冬でも値段がほとんど変わらず栄養満点！豆苗はエンドウ豆を発芽させた野菜なので、緑黄色野菜などに多いビタミンA・C、豆類に多いたんぱく質をあわせ持っていることが特徴です。

豆苗は1度使っても、水につけておくと、また芽が伸びてくるお得な食材ですよ。このレシピのようにサラダでも、お肉などと炒めても、味噌汁の具としても幅広く使えます。

冬でもしっかり野菜をとって、健康に過ごしましょう！