

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

1度買ったら2度おいしい☆豆苗をご紹介!!



豆苗は「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる栄養豊富な緑黄色野菜です。

ほのかな豆の香りとシャキシャキした食感が特徴!!

豆苗はハウス栽培され、通年安定して流通しているので旬が感じられませんが、本来の収穫時期は3月から5月にかけての春なのです。コストパフォーマンスも良い豆苗レシピをご紹介します。

あさりと豆苗のバター醤油

あさりも春が旬❀



=2人分=

あさり	150~200g
酒	大さじ1
豆苗	25g
☆バター	10g
☆醤油	少々

- ① 砂出ししたあさりを酒で酒蒸しします。
- ② あさりの口が開いたら刻んだ豆苗と☆を加えてサッと加熱したら完成☆



カット ✂



さあ!!2週間育てて...



再収穫



春雨キムチと和えたり、
みそ汁に入れてもおいしいです♪

栽培方法は簡単で残った根と豆の部分を水にひたして育てれば再び新しい芽が成長してきます。成長過程が楽しいですよ♪ぜひ挑戦してみてください

※豆苗は生でも食べられますが自宅で育て、再収穫したものは衛生上、火を通しましょう!!

管理栄養士 柳瀬 遥

