



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!




もやし

安くて、ヘルシー 栄養豊富☆
これからの季節にも役立つおいしい野菜です

イメージとは異なり栄養たっぷり★

「もやしっ子」と言えば、ひ弱そうな人を表現しますが、名前からくるひ弱なイメージとはまったく異なり、もやしは様々な栄養素や成分を含んだ優良な食品です(右表)。

ビタミン C、食物繊維が豊富で動脈硬化や成人病の予防に有効です。発芽することにより、豆にはほとんどなかった**ビタミン C** が豊富に含まれるようになり、さらに消化酵素の**アミラーゼ**は胃腸の機能を整え食欲不振を解消してくれますから、夏バテや食欲がないときに効果があります。

緑豆 (炒めもの)	ブラックマッペ (サラダ、和え物)	大豆 (炒めもの、スープ、ナムル)
		
エネルギー 25kcal タンパク質 3.3g カルシウム 17 mg カリウム 130 mg ビタミン C 16 mg	エネルギー 12kcal タンパク質 1.2g カルシウム 23 mg カリウム 11 mg ビタミン C 2 mg	エネルギー 54kcal タンパク質 5.4g カルシウム 33 mg カリウム 240 mg ビタミン C 8 mg

もやしの青じそ肉巻き



材料【2人分】

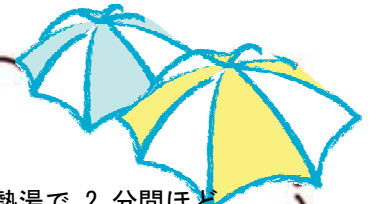
もやし : 1/2 袋 (120g)
豚バラ肉 (薄切り) : 100g
青じそ : 8枚
レモン : 適量
塩・こしょう
サラダ油



もやしは、加熱しすぎず、シャキッとした歯ざわりを残して仕上げるのがポイントです

【作り方】

- ① もやしは洗って熱湯で2分間ほどゆで、ざるに上げて冷ます。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げ、少しずつ重ねながら1/4量を縦に並べ、中央に青じそ4枚を並べる。
- ③ ①のもやしの水けを軽く絞り、1/4量をまとめて②にのせて手前から巻き、塩・こしょう各少々をふる。同様に3本分もつくる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱して③の肉の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら、全体にきれいに焼き目をつけて焼く。3つから4つに切り、皿に盛って、くし形のレモンを添え、好みでしょうゆなどをつけて食べる。



薬効と利用法



漢方では大豆もやしの乾燥品を利用
もやしを大豆と一緒に煎じると疲労回復の効果があります。漢方では五臓の機能を補う目的で、大豆もやしを乾燥させたものを生薬として利用しています。



《からだによく効く 食べ物事典 より》