

No.71

今月の食材

豆苗



おいしい時期: 3~5月(露地栽培)

栄養価抜群な 緑黄色野菜

骨の形成を助けるビタミンKが豊富です。抗酸化作用を持つビタミンA・ビタミンC・ビタミンEも豊富に含まれ、免疫力アップに役立ちます。豊富に含む葉酸は、赤血球の形成を促す働きがあり、妊娠中や授乳中に特に意識して摂りたい栄養素です。

葉が濃い緑色で黄色くなっていないものを選びましょう。根が白く、弾力がありそうなものが新鮮です。



豆苗と卵のスープ



(一人あたり)

🕒 調理時間: 10分



エネルギー: 約103kcal



食塩: 1.4g



材料 (2人分)
豆苗 1/2束
卵 2個
鶏ガラスープの素 小さじ2
水 300cc

〈作り方〉

- ①豆苗は根本を切り落とし、3cmくらいの長さに切る。
卵は溶きほぐしておく。
- ②水と鶏ガラスープの素を火にかけ、沸騰したら豆苗を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③溶き卵を回し入れ、好みの固さになったらできあがり。

(株)サノ・ファーマシー 管理栄養士