



# 貧血予防レシピ



## 豆苗ともやしのナムル

### ☆材料☆

豆苗 1/2パック  
もやし 1/2袋

A: 塩 小さじ1/2  
すりごま 大さじ1  
醤油 1/2個  
にんにく 大さじ1/2  
ごま油 小さじ2



### ☆作り方☆

- ①にんにくをおろす。Aの材料をすべて合わせる。
- ②豆苗は根を切り、半分に切る。
- ③湯を沸かし、豆苗ともやしをさっと茹でる。ザルにあげたら、水気をしっかり切る。
- ④①と③を合わせたら、冷蔵庫で冷やす。

### 一口メモ

豆苗は炒め物やスープ、鍋などの加熱料理に使われることが多いですが、生でも食べられます。アクは少ないので下ゆで等の必要はありません。

豆苗はβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンは体内に入ると、必要量だけビタミンAに変換します。その他にビタミンE、ビタミンK、葉酸、ビタミンCも多く含んでおり、それらは貧血予防、風邪予防、老化予防に効果的です。

