

# 健康おかざき21計画 「野菜普及キャンペーン」



もやし1袋  
使いきりレシピ

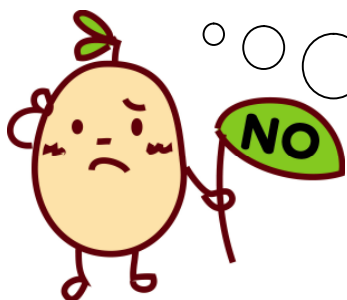
## \*もやし一口メモ\*

- ・大豆や緑豆の種子を暗所で発芽させたもやしは、1年を通してお手ごろ価格で購入できる家計には大助かりの野菜です。栄養が少ないイメージのもやしですが、ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>・食物繊維といった栄養素を含みます。
- ・シャキシャキとした食感がおいしいもやしは、短時間で手早く料理することがポイントです。

## 野菜を 350g 以上食べよう！

食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるためには、毎日 **350g** 以上の野菜を食べることが必要です。

同じ野菜に偏らず、彩りよく、いろいろな野菜のおいしさを楽しみましょう♪



岡崎市民は  
**174g**しか  
野菜をとっ  
ていないん  
だよ。  
心配だなあ

## Q.100gってどのくらい？



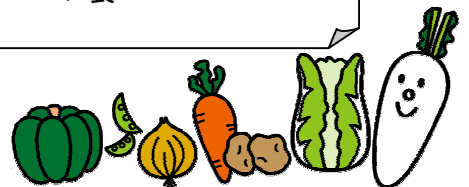
もやし  
1/2 袋



えのき  
1 袋



しめじ  
1パック



ホームページに過去に作成したレシピを掲載していますのでご覧ください。

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/item29229.html>

野菜使い切りレシピ 岡崎市

で検索



お手ごろ価格の  
もやしで、世界の味  
にチャレンジだ！



### もやし玉(3人分)

- ① フライパンにサラダ油(少々)を熱し、もやし(1袋)を炒め、しんなりしてきたら、塩・こしょう(少々)で味付けする。
- ② 火を強めて、割りほぐした卵(4個)を一気に加え、ふんわり焼く。焼けたらひっくり返して両面焼き、器に盛る。
- ③ 鍋に鶏がらスープ(100cc)、さとう(大さじ1)、しょうゆ(大さじ1)、酢(大さじ1)を煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②の卵に③のあんをかけ、きざみねぎをお好みでちらす。



### もやしとちくわ炒め煮(2人分)

- ① ちくわ(2本)は5mm幅のななめ切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、もやし(1袋)を入れてさっと炒める。ちくわを加えてさらに炒め、酒(大さじ1)、みりん(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1.5)、水(大さじ3)を加える。
- ③ ふたをし、弱火の中火で5~6分煮る。



### もやしのペペロンチーノ(2人分)

- ① にんにく(1かけ程度)は薄切りにし、赤唐辛子(1/2本)は種を取り小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)、①を入れて中火にかけ、にんにくの香りがでてきたら、もやし(1袋)を加えて炒める。
- ③ しょうゆ(小さじ2)を加えて調味する。



### もやしのエスニックサラダ(4人分)

- ① 鶏ささみ(3本)は酒(少々)を入れた湯でゆでて、食べやすい大きさにほぐす。
- ② もやし(1袋)はさっとゆでる。
- ③ きゅうり(1本)は千切りにする。赤玉ねぎ(1/2個)は薄切りにし、水にさらしておく。
- ④ 酢(大さじ4)、さとう(小さじ2)、ナンプラー(大さじ2)、ごま油(小さじ1)を混ぜドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を④のドレッシングで和え、塩で味を整える。
- ⑥ 器に盛り、お好みで香菜を添える。

11月11日は  
もやしの日なんだったって

