



トウモロコシ☆レシピ



①



豆苗とトマトの和え物



🍀ポイント：塩昆布🍀

【材料】

- 豆苗 1パック（農政局産）
- トマト 1コ（岡山県産）
- もやし 1/2袋（岡山県産）
- ごま油 小さじ2
- 塩昆布 5～8g（北海道産昆布使用）
〈参考：塩昆布大さじ1＝6g〉



【料理手順】

- 1 豆苗（2cm）と もやしにラップをしてレンジ（600W、1分ほど）する。
- 2 豆苗 と もやしを冷ましてから水を切る（しぼる）。
- 3 トマトを1cm角に切る。
- 4 豆苗、もやし、トマトに調味料を入れて混ぜる。

.....

②



豆苗とベーコンの
スクランブルエッグ風



🍷ポイント：マヨネーズ🍷

【材料】

- 豆苗 1パック（農政局産）
- ベーコン 2枚
- 卵 1コ
- ＊主菜にするときは卵2コで
- マヨネーズ 大さじ2
- こしょう 少々



【料理手順】

- 1 豆苗（今回は半分、好みの長さに）とベーコン（2cm）を切る。
- 2 卵にマヨネーズ大さじ1を入れ、よく混ぜる。
- 3 フライパンを中火にかけ、マヨネーズ大さじ1でベーコンを炒める。
豆苗を入れ、しんなりするまで炒める。
- 4 ベーコンと豆苗をフライパンの端に寄せ、空いたスペースに
マヨネーズを混ぜた卵を入れ、スクランブル状になったら、火を止める。
- 5 全体に混ぜ合わせて、コショウをふる。

.....

.....

③



豆苗と豚肉の
簡単蒸し物



🌿ポイント：レンジで簡単にできること🌿

【材料】

- 豆苗 1パック（農政局産）
- えのきだけ 1パック（新潟県産）
- 豚肉 150g（岡山県産）
- しょうゆ 大さじ1.5
- みりん 大さじ1.5
- ごま油 小さじ2
- ごま 3g 〈参考：ごま大さじ1 = 6.2g〉



【料理手順】

- 1 豆苗（4等分）、えのきだけ（半分）、豚肉（一口大、今回はそのまま）を切って、ボールに入れ、ラップをしてレンジ（600W、4分）する。
- 2 豚肉をほぐして、調味料を入れ、混ぜ合わせる。
*豚肉に火が通っていることをよく確認しましょう。

.....

④



豆苗と胡瓜の胡麻和え



ポイント：かんたん

【材料】

- 豆苗 1パック（農政局産）
- きゅうり 2本（くらしき作陽大学産）
- ごま 5g（参考：ごま大さじ1 = 6.2g）
- しょうゆ 8cc
（参考：しょうゆ大さじ1 = 15cc）
- しお 少々
- *ドレッシングなどでもアレンジできる



【料理手順】

- 1 豆苗（4等分）にラップをしてレンジ（600W、1分）する。
- 2 豆苗は冷ましてから水を切る（しぼる）。
- 3 きゅうりのへたを落として3等分にし短冊切りに、しお少々軽くもんでしばらくおく。
- 4 きゅうりを水洗いし、水を切る（しぼる）。
- 5 豆苗ときゅうりと調味料を混ぜ合わせる。

注：食べる編に収録されている豆苗レシピです。

注：包丁・火等を使用しますので、やけど等には十分お気をつけください。

レシピ作成：くらしき作陽大学食文化学部栄養学科 教授 坂本 八千代 氏
坂本ゼミナール生（小原瑞希さん、正垣みのりさん、田代希望さん）