

もやしを使った 簡単レシピ

～大仙市食生活改善推進協議会～



▲大仙市ホームページ

これまでに作成した、野菜を使った
簡単レシピはこちらから♪

**もう一皿(70g)野菜を
プラス! キャンペーン**

↓ 食事のポイントはこちら ↓

県民の
平均摂取量
286g

70g不足!
1日に
必要な野菜
350g



©2015秋田県んだッチ

もやしシューマイ (大曲支部)



●材料(2人分)

もやし……………1袋
豚ひき肉……………200g
ミックスベジタブル(冷凍)……………100g
高野豆腐……………1個(約20g)
A { 酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………大さじ1/2
こしょう……………少々

●作り方

- ①もやしはひげ根を取り、1～2cm長さにポキポキ折る。
- ②ボウルに豚ひき肉、ミックスベジタブル、おろし金ですりおろした高野豆腐と1のもやしの半量を加えよく混ぜAの調味料を入れたらさらに粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- ③12等分に丸めたら薄く片栗粉をふる。残り半量のもやしを表面にまぶしてギュッと握る。
- ④耐熱皿に3を並べラップをして電子レンジ(600w)に5分くらいかける。
- ⑤器に盛り、お好みで辛ししょうゆをつけて食べる。

1人分あたり

エネルギー……………465キロカロリー

塩分……………0.3グラム

お好み野菜の和え物 (神岡支部)



●材料 (約3人分)

もやし……………1/2袋(100g)
ほうれん草……………50g
ブロッコリー……………50g
かにかまぼこ……………3本(25g)
A { ナムルの素……………1袋(約20g)
ぽん酢……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1
塩、こしょう……………少々

●作り方

- ①野菜を茹で、水気を切っておく。
・もやしのひげはそのままでOK。
・ほうれん草は茹でてから食べやすい長さに切る。
・ブロッコリーは小房に分けてから茹でる。
- ②かにかまぼこを手でほぐす。
- ③茹でた野菜とほぐしたかにかまぼこをボウルに入れAの調味料を和えて完成。

1人分あたり

エネルギー……………53キロカロリー

塩分……………0.7グラム

もやし

“コスパ最強！カロリーと糖質が低く、水分たっぷりでダイエットにも最適！”

*もやしは栄養がない、と思われがちですが、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維などの健康維持に大切な栄養素をバランス良く含んでいます。

＜選び方＞

☆茎が太くて色が白くツヤや張りがあるもの。
根は透明感があり短めのもの。
触ってみて固くしまっているもの。
豆がきれいな淡黄色をしており、ぷりっとした状態のもの。
袋に水が溜まっていないもの。

＜保存方法＞

☆袋に数か所爪楊枝で穴をあけ、空気の通り道を確保し、冷蔵庫やチルド室で保存。
☆購入した袋のまま冷凍。開封して残ったものは冷凍用の保存袋に入れ替えて冷凍。

＜調理方法＞

☆炒め物、焼き物、和え物、スープなど

＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………15キロカロリー
水分……………95.4グラム
たんぱく質……………1.3グラム
脂質……………0.1グラム
炭水化物……………1.7グラム

もやしのちゃっかり春巻き (中仙支部)



●材料 (10本分)

もやし……………1袋(200g)	A	焼き肉のタレ……………大さじ3強
豚ひき肉……………100g		酒……………大さじ1
大葉……………6枚	B	みりん……………大さじ1
ごま油……………小さじ1		片栗粉……………小さじ1
春巻きの皮……………大10枚入り		水……………小さじ1
塩……………少々		サラダ油……………揚げ用
胡椒……………少々		

●作り方

- ①水洗いしたもやしを半分に切り、レンジ(600w)で2分30秒加熱し、固く絞り水気をきる。
- ②ひき肉に塩胡椒をし、ごま油を引いたフライパンで炒め、もやしと、千切りした大葉、Aを加え混ぜる。
- ③混ぜたらBを入れ、汁気がなくなるまで混ぜる。
- ④バットに移し、休ませる。
- ⑤春巻きの皮の上に10等分した具材を乗せ、手前から折り畳み、固めの水溶き片栗粉でのり付けする。
- ⑥フライパンに3cmほど油を入れ、160度中火で揚げる。
- ⑦転がしながら、きつね色になるまで揚げる。

◎Aの調味料を麻婆豆腐の素で代用して、甘めの味付けにしてもおいしいです！

1本あたり

エネルギー…………… 102キロカロリー
塩分…………… 0.7グラム

もやしと卵のケチャップ炒め (協和支部)



●材料(4人分)

もやし……………1袋(200g)	A	ケチャップ……………大さじ3
卵……………2個		酒……………大さじ1
トマト……………1個	A	しょうゆ……………小さじ1
鶏もも肉……………150g		豆板醤……………小さじ1/2
サラダ油……………炒める用		塩……………少々

●作り方

- ①もやしは水洗いし、水気を切っておく。
卵をボウルに割り入れ溶きほぐす。
トマトはくし切りにする。
鶏肉は切り込みを入れ厚さを均等にし、食べやすい大きさに切る。
Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を入れ大きくかき混ぜ、ふんわりしたら取り出す。
- ③同じフライパンに油大さじ1を入れ、鶏肉を炒める。
軽く炒めたら蓋をして、弱火で蒸し焼きにする。
- ④鶏肉に火が通ったらもやしを加え、強火で1分炒める。
- ⑤中火にしてAを加え、全体が混ぜたら取り出した卵トマトを入れサツと混ぜて完成。

◎彩りで刻んだ大葉を乗せてもOK！

1人分あたり

エネルギー……………197キロカロリー
塩分……………1.3グラム