

豆苗たっぷりハムチーズサンド

材料：4人分

食パン（8枚切り）・・・1斤
豆苗・・・1パック
ハム・・・4枚
スライスチーズ・・・4枚
マヨネーズ・・・適量

作り方

1. 豆苗は短めに切って洗って水気をしっかり切っておく
2. パンにマヨネーズをぬり、豆苗をたっぷりのせる
3. その上にチーズ、ハム、パンをのせ、半分にカットして出来上がり！

※パンのみみはカットせずに食べます。

エネルギー：432 Kcal 塩分：2.4g（1人前）

豆苗とは？

エンドウ豆の一種で、緑黄色野菜に分類されます。

豆苗の栄養

豆苗は緑黄色野菜として、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれ、他にもたんぱく質や食物繊維なども含んでいて、野菜類と豆類、どちらのいい栄養素もバランス良く補えるのが特徴です。

豆苗の保存方法

豆苗は冷蔵・冷凍保存ができます。

●冷蔵保存

袋のまま冷蔵庫に立てて保存しましょう。根を切って保存する場合は、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存します。根を切ってしまうと鮮度が低下するため、なるべく早めに食べきましょう。

●冷凍保存

根元から切り取りよく洗います。水気をしっかりふき取り、チャック付き保存袋に平らになるように入れて、冷凍庫で保存します。調理する際は凍ったまま炒め物やスープなどに使用できます。



豆苗は葉と茎を食べ終わったあと、根を水に浸しておくと、新しい芽が伸びて7日から10日で再収穫できます