

『スプラウト』とは

植物（野菜）の赤ちゃん!?

手に入れ易いものでは、まずカイワレ大根、ブロッコリースプラウト、そして豆苗などがよく売られていますね



『スプラウト』とは発芽野菜の総称で、植物（野菜）の赤ちゃん になりま

これらの発芽野菜に共通しているのは、大人(?)の野菜よりも…

- ✓ 栄養素の濃度が高い
- ✓ 抗酸化作用が強い
- ✓ 消化が良く胃腸にやさしい

✓ 価格が安い 😊

などがあげられます。



お手軽に高栄養食を習慣に



それぞれにとっても良い成分が含まれますが、あえてシンプルに健康効果を絞るとすると…

カイワレ大根 → 免疫サポート（ビタミンCが豊富）

ブロッコリースプラウト → 『スルフォラファン』を含み、強力な抗酸化作用・肝臓の解毒作用を助ける

豆苗 → 免疫・肌・粘膜・骨密度維持（ビタミンC・A・K・βカロチンが豊富）

わたしのおすすめレシピ



『ブロッコリースプラウトの
かつお節しょうゆ』（1人分）

【作り方】

- ① ブロッコリースプラウトを洗う
軽く水で流し、根元が付いているものは切り落とす。↓栄養を守るため、洗すぎないのがコツ。
- ② 器に盛る
- ③ かつお節をのせる
- ④ 醤油を小さじ かける
- ⑤ お好みでごま油を数滴
- ⑥ 白ごまを少しふる

【材料】

- ブロッコリースプラウト… パック（20〜30g）
- かつお節… ひとつかみ（2〜3g）
- 醤油… 小さじ1
- ごま油（お好み）… 数滴
- 白ごま（お好み）… 少々

