

# 人気急上昇! もやし

最近人気が高まった食材にもやしがあります。

年間を通じて価格が安価で安定していて、家計の頼もしい味方です。

見た目はヒョロッとしてひ弱なイメージですが、実はヘルシーな食材です。

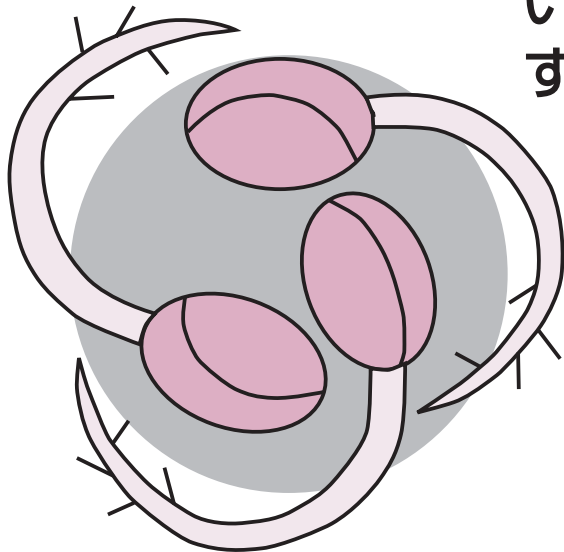
もやしは、ビタミンC、食物繊維が豊富で**動脈硬化や生活習慣病の予防に効果がある**とされています。

また、**カルシウム、カリウム、鉄なども豊富に含まれています**。豆と芽の部分には、食物繊維を多く含み、**便秘や肥満の予防に役立ちます**。カロリーが低い**ためダイエットにもおすすめです**。

和え物や炒め物、ラーメンやスープの具・鍋料理など主役として脇役としていろいろな料理に使えます。もやしは傷みが早いので新鮮なうちにすぐに使い切りましょう。

## ◆調理のポイント◆

- ゆで過ぎると水っぽくなり、シャキシャキとした食感も悪くなりますので注意しましょう。
- 炒めるときは、もやしの水分を逃がさないように強火で短時間で炒めましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。