

温泉豆もやしの美味しい食べ方

※基本的な前処理

- 1 流水できれいに洗い、水からゆでる(青臭さが取れシャキシャキ感アップ!)
ゆで時間:5分~10分程度
- 2 ザルに取出し、水で冷やす。

温泉豆もやしの肉巻き



材料 牛肉(スライス)
豆もやし
片栗粉
①みりん 大さじ2
①酒 大さじ2
①しょうゆ 大さじ1
白いりごま

1. 豆もやしを水からゆでる
2. 牛肉に豆もやしを乗せて巻き片栗粉をまぶす
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき2を焼く
4. 全体に色がついたら①を入れアルコールが飛ぶまで絡める
5. お皿にのせてお好みで白いりごまをかけたら完成です!

温泉豆もやしのすき焼き



材料 牛肉(スライス)
豆もやし
お好みの具材
みりん
しょうゆ
砂糖
水

1. 豆もやしとお好みの具材を入れる
豆もやしは他の具材と同じタイミングで大丈夫です!

温泉豆もやしのかき揚げ



材料 豆もやし
塩
小麦粉
冷水
揚げ油

1. 豆もやしは油で揚げても歯ごたえはそのままです!

温泉豆もやしの炊き込みご飯



材料 米 200g
豆もやし
しめじなど(お好みで)
水 240ml
①中華スープの素 小さじ2
①しょうゆ 小さじ2/3
①ごま油 小さじ1

1. 米、①を入れ混ぜ合わせ、しめじ、豆もやしを入れて炊飯スイッチを入れる
2. 最後炊き上がりを混ぜて完成です!

温泉豆もやしと大根のサラダ



材料 大根
豆もやし
シーチキン
マヨネーズ
塩こしょう

1. 豆もやしは水から10分ほどゆで、大根は千切りにする
2. 1と調味料をあえて完成です!