

スプラウト手早くできる おいしいレシピ

栄養満点



お豆腐や刺身のつまに！
かつおぶし等と一緒に添えます



サラダのトッピングに！
仕上げに盛り付けます



パンにはさんで！
生ハムやカツと一緒に挟みます



カツオのたたきに！
トッピングに添えます



酢の物に！
そのまま和えます



冷しゃぶの具に！
たっぷり添えます



かき揚げの具に！
そのまま具として揚げます



みそ汁やスープの具に！
お召し上がり直前に入れます



めん類の具に！
そのままトッピングします

「デザイナーズフーズ」をご存知ですか？

米国国立がん研究所が作成した、がんの予防に重要な野菜をリストにしたものです。ピラミッドの上位にくるものほど、がん予防に対する重要度が高く、ピラミッドの同じ箱の中に入っているものは、重要度は同じです。

重要性の増加の度合

ガーリック、キャベツ、大豆、ショウガ、セリ科野菜（ニンジン、セロリ、明日葉など）など

アブラナ科野菜（ブロッコリー、ケール、カリフラワー、など）、ナス科野菜（トマト、ナス、ピーマンなど）、柑橘類（オレンジ、レモンなど）、タマネギ、茶、ターメリック、全粒小麦、玄米など

マスクメロン、パジル、タラゴン、カラス麦、ハッカ、オレガノ、きゅうり、タイム、アサツキ、ローズマリー、セージ、ジャガイモ、大麦、ベリー

アブラナ科野菜はがん予防という観点からも注目されています。