

今日の おすすめ

きゅうしょく とうじょう
給食にもよく登場する
やさい
「もやし」ってどんな野菜？



もやし



もやしは、^{りょくとう}緑豆や^{だいず}大豆、^{くろまめ}黒豆などの豆を水につけて、^め芽を出させま
す。この芽の部分^{めぶぶん}が、「もやし」になります。^{はつが}発芽させることによっ
て、^{まめ}豆のときにはなかった「^{えいよう}ビタミンC」という栄養^{くわ}が加わります。

ざいりょう
もやしの材料



大豆（だいず）



緑豆（りょくとう）



黒豆（くろまめ）

「ちなみに」

もやしは、^{ひかり}光を当ててし
まうと、^{みどりいろ}緑色になってし
まうので、^ま真っ暗な部屋^{くら}で
^{そだ}育てます。

