

豆苗(可食部100gあたり)

エネルギー	27kcal
水分	92.2g
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
炭水化物	3.2g
灰分	0.4g
ナトリウム	1mg
カリウム	130mg
カルシウム	7mg
マグネシウム	13mg
リン	47mg
鉄	0.8mg
亜鉛	0.5mg
銅	0.10mg

マ ン ガ ン		0.23mg
ビタミンA	β-カロテン当量	3,100 μg
	レチノール活性当量	250 μg
ビタミンE(α-トコフェロール)		1.6mg
ビタミンK		210 μg
ビタミンB ₁		0.17mg
ビタミンB ₂		0.21mg
ナイアシン		0.8mg
ナイアシン当量		1.3mg
ビタミンB ₆		0.15mg
葉酸		120 μg
パントテン酸		0.39mg
ビタミンC		43mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

「トウモロコシ」(豆苗)は、中国野菜の一種で、エンドウの若い茎葉を摘んだものである。

「茎葉」は、若い葉と茎から成り(根は含まず)、「芽ばえ」は、豆から発芽させた若い状態(根付き)である。

中国では、エンドウから茎と葉を摘み取った前者が一般的であるが、日本では、キヌサヤエンドウやサトウエンドウなどを水耕栽培し、発芽したての根付きの若芽(後者)が豆苗として多く流通している。

「芽ばえ、ゆで」及び「芽ばえ、油いため」の成分値は、調理前後の分析値から求めた成分変化率、付着した植物油の量、調理に使用した植物油(なたね油)の成分値及び「生」の成分値に基づき決定した。

