

自分で育てた野菜で料理をしてみませんか？

自分が育てた新鮮な野菜を収穫する喜びは格別です。畑がなくてもプランターで育てられる野菜はたくさんあります。種を蒔く瞬間の緊張感や芽が出る喜び、成長を見守ることができます。収穫の瞬間に努力が実るそんな食卓は格別だと思いませんか？健康や節約にもつながります。



種や苗を買わなくても収穫の楽しみが味わえます。

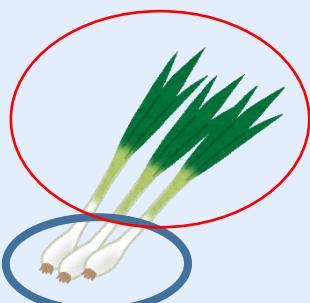


ねぎを育てる



育てる！収穫する！食べる！を体験してみませんか？

①根がついたねぎを購入する。



②葉の部分は食べる。



③根の部分を植える



④水やりを忘れずに行いましょう。



⑤ねぎが収穫できる！根を残して収穫すると、再び芽が伸びるので再度収穫ができる。



じゃがいもを育てる

じゃがいも



食べずに忘れられていることはありませんか？



芽が出たじゃがいもや緑色に変色したじゃがいもは要注意です。ソラニンという有害成分を含みます。



①そのまま土に植えてみましょう。

庭がなくてもプランターや袋に土を入れて底に数か所穴をあけ、水はけのよい状態ができれば、収穫を目指せます。

②じゃがいもが土から出た時は、土をかぶせてあげましょう。収穫時期を待つと美味しいじゃがいもが収穫できる！かも…



その他の野菜や果物の芽を出して楽しむ



豆苗



食べましょう
①腋芽を残してカットする。
②適量の水やりを忘れずに！
③1週間か10日で再び収穫できる予定。



アボガド

種を傷つけないよう取り出し、土に植えてみましょう。



収穫まで育てることは、難しいかもしれませんのが、成長を楽しむことができます♪



パイナップル

①へたの部分を植えます。(2~3cm茎を残す。)
②土に植える。



食べましょう
3~4年で収穫できるかも？

柿や桃など、果実の種を植えても、芽が出ます♪

大切に育ててみましょう。
収穫できると良いですね



収穫した野菜を美味しいいただきましょう



豆苗の生春巻き



材料(2人分)

とりささ身 ……100g
酒 ……小さじ1
豆苗 ……30g
サニーレタス ……1枚
にんじん ……1/2個
ライスペーパー ……4枚

(和風ダレ)

マヨネーズ ……大さじ1
みそ ……小さじ1
にんにく(すりおろし) 少々
七味唐辛子 ……少々

1人分

エネルギー198Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 6.4g 食塩相当量 1.0g



キャベツ入りポテトサラダ



材料(2人分)

じゃがいも ……大1個
キャベツ ……40g
かつお節 ……小袋1パック
マヨネーズ ……大さじ2
しょうゆ ……小さじ1

1人分

エネルギー52Kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.5g



ねぎの油あげ焼き



材料(2人分)

油揚げ ……2枚
ねぎ ……30g
チーズ ……小さじ2

1人分

エネルギー96Kcal たんぱく質 6.5g 脂質 8.3g 食塩相当量 0.2g

① とりささ身は筋を取り除き、酒をふってラップをし、電子レンジ(600w2分)で加熱して、割く。

② 豆苗は、食べやすい長さにカットする。

③ にんじんは細目のせん切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。

④ ボウルに水をはり、ライスペーパーをさっと浸し、ツルツルした面を下にする。

⑤ 生春巻きは4本作る。ライスペーパーの上に、手前から豆苗、蒸し鶏、サニーレタス、にんじんを1/4ずつ重ねのせて巻く。

⑥ 生春巻きは食べやすい大きさに切る。

和風ダレを小皿に入れて添える。



季節の野菜や好みの肉や魚介類などを巻いてみましょう



キャベツ入りポテトサラダ



① キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w1分)で加熱する。水分は軽く切って冷ましておく。

② じゃがいもはゆでて粗めにつぶす。

③ かつお節としょうゆを和えておく。

④ ボウルにじゃがいもとマヨネーズを入れ混ぜる。

①のキャベツと③、かつお節も入れ和える。



① 油あげは半分にカットし、具が入るように中を割く。

② ねぎは斜め薄切りにしてほぐす。

③ ボウルにねぎとチーズを入れて和える。

④ 油あげに③を詰める

⑤ フライパンに④の油揚げを入れ、弱火で焼く。

⑥ 食べやすい大きさに切る。

