

# 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。

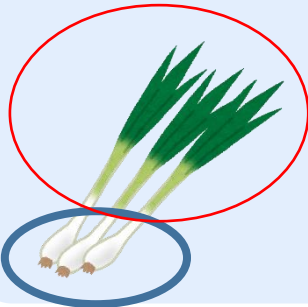


## ねぎを育てる

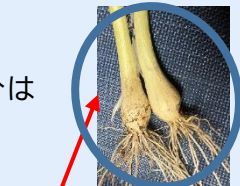


育てる！収穫する！食べる！を体験してみませんか？

①根がついたねぎを購入する。



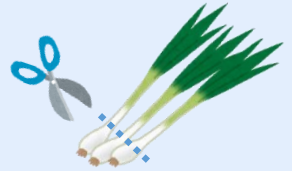
②葉の部分は食べる。



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？



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。

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。



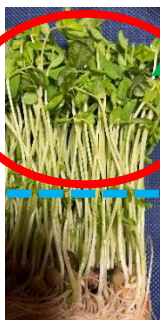
②じゃがいもが土から出た時は、土をかぶせてあげましょう。収穫時期を待つと美味しいじゃがいもが収穫できる！かも…



## 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脇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。



収穫まで育てることは、難しいかもしれませんが、成長を楽しむことができます♪



### アボガド



種を傷つけないように取り出し、土に植えてみましょう。

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♡



### 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？

# 収穫した野菜を美味しくいただきます



## 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

- 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



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

- 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。



## 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 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。

