

収穫した豆苗を使った料理 ～「『マイ畑』体験シート」より～

自分で育てた豆苗を使った料理の数々。一人や、おうちの人と一緒に「なに作る～？」と話し合ったり、手軽にレンジでチンしたり、家庭菜園で採れた野菜と一緒に皿を彩ったり、ご家族で推しドレッシングを探る食事を楽しまれた方など様々です。



とうみょうと
ベーコンいため



豆苗の
ベーコン巻き



豆苗の中華風炒め



豆苗の炒めもの



豆苗の肉巻き



左上：とうみょうチャーハン
左下：スープ
右：とうみょうコーン
たまごいため

豆苗を
和える



しょうがせき 豆苗入りスープ
焼く(炒める) 湯がく



みそ汁

豆苗は、簡単に育てられ、料理も簡単！

しかも、
栄養価も高い！

豚肉との相性が良い！





豆苗入り卵スープ



左：お味噌汁
右：豆苗のベーコン巻き



豆苗と豚肉の
重ね蒸し



上：食材になった豆苗の
スープちゃん
左：なめたけの卵とし
右：ツナ和え



豆腐と豆苗の
レンジンサラダ



豆苗のツナ和え



豆苗冷ややっこ



サラダ
(豆苗、ぶどう、パプリカ、しそ、
たらこマヨネーズドレッシング)



塩ゆでした豆苗と
しそドレッシング

独特の青臭さも少し火
を加えて食べやすく！

みどり鮮やかな
シャキシャキ感！

2cmくらいに刻むと
食べやすいよ！



左：豆苗のせピザ
右：豆苗のせラーメン



広島つけ麺