

豆苗の育て方



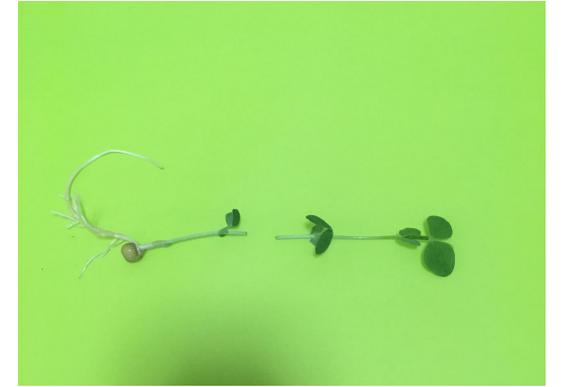
①種を一晩水につけ、種を重ならないように撒く。水が半分くらいつかるようにして、暗い場所に置き、発芽を待つ。



②発芽して、双葉がひらいたら、光にあたる場所で育てる。水は、毎日交換する。



③1週間から10日で収穫できます。よく洗って食べましょう。



④脇芽を二つ残して収穫するともう一度収穫で見ます。

豆苗一口メモ

豆苗は、エンドウ豆の新芽で、「若サヤをスナップエンドウ」、未成熟の実を「グリーンピース」という。

栄養価が高く、「βカロテン」をはじめ、「ビタミンK」、「ビタミンB群」、「ビタミンC」「葉酸」などの栄養が豊富に含まれています。