

ベビーリーフの育て方



ステップ1 タネまき



ばらまきします。
指先でタネをつまみ、重ならないようにばらまきをします。

ステップ2 ふく土



3mmほどの厚みに土をかけ、手のひらで表面をやさしくおさえます。ベビーリーフは発芽に光を必要とするので、土のかけすぎに注意しましょう。

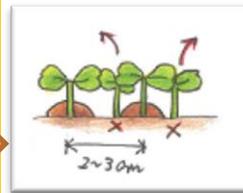
ステップ3 発芽



2~3日ほどで発芽します。
水やりは、かかさなideね。



ステップ4 間引き



双葉がでたら、葉と葉が重ならない程度に、また、2~3cmほどの間隔になるように、そっと引き抜きます。

ステップ5 収穫



種まきから約4週間すると葉がだいぶ伸びてきます。10cm~15cmほどになったら1度目の収穫のタイミングです。

~旬の野菜を食べよう!~

ベビーリーフのサラダ

<2人分の材料>

ベビーリーフ...50g / 卵...1個 / ベーコン...1枚 /
マーガリン(バターでも可)...10g /
塩・こしょう...適量

<作り方>

- ① ベビーリーフを洗い、よく水気をきりボウルに入れる。
- ② フライパンにマーガリンを入れて熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグを作り、完成したら①のボウルへ入れる。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、火が通ったら同じく①のボウルへ入れる。
- ④ ボウルの材料を全て良く混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調えたら完成です☆



土から3~5cmのところをはさみで切ります。

3週間ほどすると、葉が伸びてきます。再び10~15cmほどになったら2度目の収穫ができます。