

# ほうれん草の育て方



## ステップ1 タネまき



スジまきします。  
スジの間隔は 10cm くらい、深さは 1cm くらいのまき溝をつけます。スジに沿ってタネを 1cm 間隔でまきます。

## ステップ2 ふく土



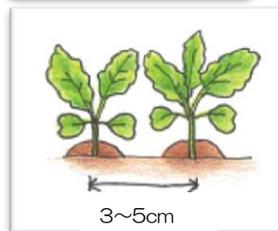
周囲の土をかぶせて  
タネを土の中へ隠します。  
土をかぶせた後、軽く手で上から押さえて  
土とタネを密着させます。まんべんなく全  
体にジョウロで水やりをします。

## ステップ3 発芽



3日～1週間ほどで発芽します。  
発芽してすぐのほうれん草は茎がとても細  
く弱いので、強い雨に直接当たると折れてし  
まいます。本葉3～4枚に育つまでは、雨の  
当たりにくい場所で育てましょう。

## ステップ4 間引き



ほうれん草は収穫までに1回間引きをします。  
本葉が2～3枚になったら、3～5cm 間隔に  
なるように間引きをします。

## ステップ5 収穫

～旬の野菜を食べよう！～

### ほうれん草の和風サラダ

<4人分の材料>

ほうれん草	200g
ツナ缶	1缶
コーン	100g
きざみのり	5g
かつお節	1パック

★サラダ油・酢・しょうゆ 各大さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草はサッと塩茹でし、冷水にとって水気をしっかり切り、食べやすい大きさに切ります。
- ② ★の調味料をすべて、ボウルに入れ混ぜ合わせます。
- ③ ②のボウルに、ほうれん草、シーチキン、コーン、きざみのり、かつお節を入れ、混ぜ合わせたらお皿に盛りつけます。

ほうれん草の和風サラダの出来上がりです☆



秋まきは、  
30～50日ほどで収穫できます。  
草丈が20cmに育った頃、大きく  
育った株から順番に抜き取って収  
穫しましょう。



ほうれん草の収穫です。  
収穫したらその日のうちにおいしく  
いただきましょう。