

家庭栽培で2度楽しめる！

豆苗のベーコン炒め



1人分 35g

調理時間：
約 10 分



【材料】(4 食分)

豆苗・・・1 袋
ベーコン・・・4 枚
コショウ・・・5 振り
ごま油・・・小さじ 2

【作り方】

- ①豆苗の種部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンを細く食べやすい大きさに切る
- ③熱したフライパンにごま油をひき、ベーコンを炒める。
- ④ベーコンが少しこんがりしてきたところで豆苗を加えて炒める。
- ⑤豆苗がしんなりしてきたらコショウを振って味を調える。

～豆苗日記～



DAY 0 :
収穫直後、
元気に育てー！

名前を付けると愛着が湧くよ!!

DAY 7 :
2 回目の収穫、
味もまだまだ美味しい



◎ちょっとした育て方のコツ

- ・水は 1 日 1 ～ 2 回交換
- ・直射日光は避けて、明るい窓辺に置こう
- ・カット位置は根本ギリギリで
- ・水の量は根本が浸かるくらいで OK
- ・葉が開ききる前に収穫する



#ぎふ **valer** 株式会社 **パ・ローホルディングス** × **岐阜市立女子短期大学** × **岐阜市**

野菜アップでヘルスアップ

～価格安定野菜～



岐女短生考案レシピ



- ① あと 1 品にピッタリ！彩り 3 色ナムル
- ② リメイクで絶品！手軽に楽しむビビンバおにぎり
- ③ レンジで簡単!! もやしのピリ辛ナムル
- ④ 家庭栽培で 2 度楽しめる！豆苗のベーコン炒め

あと1品にピッタリ！

彩り3色ナムル



リメイク
安価
1人分 70g

【材料】(小鉢6皿分)
小松菜・・・1袋(約200g)
もやし・・・1袋(約200g)
人参・・・1本(約150g)
◇しょうゆ・・・大さじ1
◇鶏がらの素・・・大さじ1
◇ごま油・・・大さじ2
いりごま・・・適量

【作り方】

- ①人参は千切り、小松菜はざく切りにし、◇をかけラップし5分電子レンジで温める。粗熱を取ってから水気を切る。
 - ②もやしは袋を少し開け、袋のまま2分電子レンジで温める。
 - ③軽く水気を切ったもやしを①に入れ混ぜる。
- ※野菜は1.5cm程度の大きさに切ると調理時間の短縮&リメイクもしやすくなる！



リメイクで絶品！

手軽に楽しむビビンバおにぎり

ツナ缶とご飯と調味料があればリメイクできる！

調理時間：約20分

【材料】(1人分)

彩り3色ナムル・・・40g
ごはん・・・お茶碗1杯分(約150g)
ツナ缶・・・1/2缶(約35g)
◇焼肉のたれ・・・小さじ2
◇コチュジャン・・・小さじ1
※好みにあわせてコチュジャンの量を調節する。

【作り方】

- 下準備：ツナの油を切っておく。
- ①ボウルにツナと◇、ナムルとごはんを加えてよく混ぜて2等分に分け、握る。
 - ②トースターで15分加熱する。
(アルミホイルを使用する際は、油を引いてから焼く)



「彩り3色ナムル」の
リメイクレシピ

他にも・・・
・ビビンバ
・スープ

いろんなリメイクしてみてくださいね♪



レンジで簡単！！

もやしのピリ辛ナムル



安価
時短
1人分 35g



調理時間：約5分

【材料】(4食分)

もやし・・・1袋
キムチ・・・80g
ごま油・・・小さじ2
いりごま・・・小さじ2
塩・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①もやしを水洗いし、耐熱容器に入れて塩をもみこむ。
 - ②電子レンジで500W3分30秒加熱する。水気をよく絞る。(この時やけど注意)
 - ③キムチとごま油、いりごまを加えて和える。
- 完成！！

