

家庭科 Let' s Try

毎日の食事、楽しんでますか？  
料理をすると必ず野菜の食べない部分  
ありますよね。

## 手軽な【キッチンガーデン】

に利用して、  
窓辺や食卓の緑にしてみませんか？

写真は、「にんじん」を水耕栽培で根が出たら鉢植えにしたものです。てんぷらや炒め物で食べられます。左下は「ペパーミント」アイスクリームに添えたり、「ローズマリー」「ラベンダー」はドレッシングオイルの香りづけにしたりできます。

その他にも「豆苗」や「かいわれ」は有名ですね。おいしく食べて、元気に過ごしましょう！

