

カンタン!

おいしい!

たのしい!



Greenfield Project

スプラウトの育て方

～もやし栽培編～



1 初日

容器にタネと水を入れる。
8時間～12時間
タネを水に浸す。

タネの量の
3～4倍が目安!



2 2日目以降

毎日1～2回※水洗いし、
よく水を切る。

しっかり
水切りしましょう!



※暖かい日は一日2回、寒い日は一日1回が目安!
タネが完全に乾燥している場合はその都度水洗いします。

3 収穫する!

おいしい!

※7日～10日で収穫できます!
よく洗って食べましょう!
サラダ・サンドイッチなどに!



7日目



2日目



4日目



5日目

大きくなって
きたなあ。

※よく水を切るために
アミ部分を下に向けて
おきます。

カンタン!

おいしい!

たのしい!



スプラウトの育て方

～マイクログリーン栽培編～

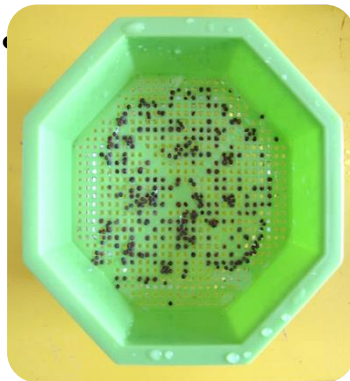
1 容器に水を入れる。

この位置が
目安!



2 容器にタネを入れる。

タネが半分水に浸かるくらい
が水の適量です!



4 収穫する!

おいしい!



3 水を替える。

朝・晩、替えましょう。

取っ手つきなので
片手でラクラク
水替え!

