

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【ちぢみほうれん草】

ちぢみほうれん草のとろとろ卵あんかけ

材料 2人分

ちぢみほうれん草 葉4枚
卵 2個
オリーブオイル 大さじ1~2
片栗粉 小さじ1 (同量の水でとく)
(A)
砂糖・ポン酢 各大さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1
水 50cc

作り方

- 1 ちぢみほうれん草はさっと茹で水気をきり5cm長さに切る、卵は溶き、Aはよく混ぜる
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し卵を半熟に加熱し一度器に取り出す
- 3 フライパンにAを入れくつつくつしてきたら火を止め、水溶き片栗粉を加えとろみがついたら器にほうれん草と卵を盛り、あんかけをかける

ちぢみほうれん草しゃぶしゃぶ

材料 2人分

ちぢみほうれん草 葉4枚
豚うす切り肉 (しゃぶしゃぶ用) 12枚
ポン酢 適量
りんご お好み

作り方

- 1 ちぢみほうれん草は食べやすい大きさにちぎる
 - 2 沸騰した湯で豚肉とほうれん草にさっと火を通しポン酢につけていただく
- ※お好みでりんごをすりおろし加えても美味しい

ちぢみほうれん草のナムル

材料 2人分

ちぢみほうれん草 葉4枚
(A)
ごま油・白すりごま 各小さじ1
にんにく (おろし) 小さじ1/2
塩 少々

- 作り方 1 ちぢみほうれん草は熱湯で5秒茹で、食べやすい大きさに切り水気をしぼりAを和える