

ふだん草の煮びたし

- ・ ふだん草 1 束 ・ ショウガ 1 片 ・ 油揚げ 1 枚
- ・ 白だし（濃縮 3 倍タイプ使用） 大さじ 1
- ・ 水 大さじ 4 ・ 白ごま 適量 ・ ごま油 小さじ 1

作り方

1. ふだん草は、熱湯を回しかけて水にとってから、長さ 3 センチに切りそろえ、ショウガは千切りにします。
油揚げは熱湯をサッとかけ縦に半分に切り、千切りにします。
2. フライパンにごま油を温め、ふだん草と油揚げ、ショウガを入れて軽く混ぜます。
3. 油が全体に回ったら、白だしと水を加え、軽く煮ます。水分が半分くらいになったらできあがりです。白ごまをふって召し上がってください。

スイスチャード（ふだん草）のベーコン炒め

スイスチャード	1束
ベーコン	4～5枚
オリーブオイル	大1
塩・こしょう	各少々

作り方

- 1 スイスチャードの葉を食べやすい長さに切る。
ベーコンも切っておく。
- 2 フライパンを温め、オリーブオイルを入れる。
ベーコンと茎を先に炒める
- 3 葉を入れて全体にしんなりするよう炒める。
- 4 塩・黒こしょうで味を調べて出来上がり。