

かんたん！

つるむらさき・空心菜レシピ°

【つるむらさきの胡桃和え】

材料

つるむらさき 1/2束
胡桃 10g
砂糖 小さじ1
醤油 小さじ1/2

作り方

- 1 つるむらさきは太い部分と細い部分にわけ茹でやすくなるように切る（茎は太目なので斜め切りなど）
- 2 沸騰した湯でさっと1~2分、塩（分量外）茹でしっかり水気を絞り、食べやすい大きさに切る
- 3 胡桃は細かく砕いたらすり鉢ですり砂糖と醤油とまぜ2と和える

【つるむらさきと豚肉のおにぎり】

材料

つるむらさき 1/2束	ごま油 少々
かつおぶし 1袋	塩コショウ 少々
醤油 小さじ1/4	白米 4個分
豚薄切り肉しゃぶしゃぶ用 4枚	

作り方

- 1 つるむらさきは胡桃和えと同じ要領で茹で、1~2センチ長さに切り鰹節と醤油で和え、白米に混ぜる
- 2 豚肉は塩コショウを少しだけふり、フライパンにごま油を中火で熱し両面焼く
- 3 ラップに豚肉と1のごはんをのせにぎる

【空心菜と海老の塩炒め】

材料

空心菜 1束	ごま油 大さじ1
海老 6尾	お酒 小さじ1
にんにく 1片	塩 お好み

作り方

- 1 空心菜は食べやすい長さに切り、にんにくは薄切り、海老は背ワタを取りお酒をふっておく
- 2 フライパンにごま油とニンニクを中火で熱し香りが出てきたら海老を炒める
- 3 海老に火が通ったら空心菜を加えさっと炒め塩で調味する