

簡単！ちぢみほうれん草レシピ

ちぢみほうれん草たっぷりシーザーサラダ

材料 2人分

ちぢみほうれん草 葉6枚

ミニトマト 3個

温泉卵 1個

クルトン、生ハム 各お好み

(A)

マヨネーズ、プレーンヨーグルト、粉チーズ 各大さじ1

レモン汁、牛乳 各小さじ1

おろしにんにく、ブラックペッパー 各少々

作り方

- 1 ちぢみほうれん草と生ハムは食べやすい大きさにちぎり、トマトはヘタを取り二等分にする
- 2 Aは材料をひとつずつ加えながらよく混ぜる
- 3 器に全ての材料を盛り、2をかける

※アクが少量でも気になる方は10~30秒茹でるか、50度程度の湯に1分つけて下準備

ちぢみほうれん草と豚バラ肉の混ぜご飯

材料 2人分

ちぢみほうれん草 葉6枚

豚バラ肉 80g

ごま油 小さじ1

塩コショウ 少々

ごはん 2杯分

作り方

- 1 ちぢみほうれん草と豚バラ肉は1cm幅に切りごま油で炒め、塩コショウで調味する
- 2 炊き立てのごはんに混ぜる

オルニチンが摂れるわかめスープにちぢみほうれん草をプラス

材料 2人分

ちぢみほうれん草 4枚

ワカメスープ 2袋

炒りごま 適量

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 カップに1とスープを入れ熱湯を注ぎ、仕上げに炒りごまを指でつぶしながら加える