

赤根ほうれん草と ベーコンのバターソテー



材料

- ・赤根ほうれん草(※)
……1/2束
- ・ベーコン……5枚
- ・バター……大さじ1
- ・醤油……小さじ1

※赤根ほうれん草とは、山形市近辺で栽培されている伝統野菜。根や茎の付け根が赤く、柔らかくてあくが少なく甘みがあるのが特徴です。

作り方

- ①赤根ほうれん草は洗って5cmくらいに切る。
- ②ベーコンは3cmくらいに切る。
- ③フライパンにベーコンを入れて炒め、カリッとなったから赤根ほうれん草を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④バターを入れ、よく混ぜ、最後に醤油を入れる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子