

のらぼう菜のバター炒め

<< 子供も食べやすい春の味わい！ >>



材料（2人分）

のらぼう菜	数本
しめじ	1/3 パック
ハムなど	50g
にんじん	1/2 本
コーン	適量
バター	適量

作り方

- ① のらぼう菜はよく洗い、その他の食材と一緒に食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、ハム、ニンジンしめじ、コーンの順に入れて炒めていく。
- ③ 最後にのらぼう菜を入れ、バターを溶かしてからめる。



※POINT

のらぼう菜の歯応えを楽しみたい方は、さっと湯通しする程度で使うと良いでしょう。

菜花類はどうしても苦みがあって子供たちも敬遠しがちですが、バターをからめることで食べやすくなります。