

コマツナのベーコン炒め



■材料 (2人分)

コマツナ	1束
ベーコン	4枚
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・コショウ	少々

■作り方

- ① コマツナは、5cm、ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて風味を移し、取り出す。
- ③ ベーコンを入れて少し炒め、コマツナをくき、葉の順番でいためる。
- ④ 酒・しょうゆ・塩・コショウで味をととのえる。

コマツナのクリーム煮



■材料 (2人分)

コマツナ	1束
カボチャ	100グラム
ウインナー	1袋
バター	大さじ2
生クリーム	カップ1/2
小麦粉	大さじ1
コンソメ固形スープ	1個
水	2カップ
塩 コショウ	少々

■作り方

- ① コマツナは4～5cm、カボチャはサイコロの大きさ、ウインナーは適当な大きさに切る。
 - ② バター大さじ1をとかし、ウインナー、カボチャの順に炒めコマツナを加え、バターが全体になじんだらスープ(水2カップに固形スープ1個をとかす)を加え、中火よりやや弱めの火加減にしてカボチャが柔らかくなるまで煮る。
 - ③ カボチャがやわらかくなったら生クリームを加えてまぜ、小麦粉とバター各大さじ1をよくまぜたものを加えてなめらかにまぜ、塩・コショウで味を調えとろみのあるスープに仕上げる。
- ※ ウインナーのかわりにベーコンでもよい。

★コマツナのからしあえ



■材料（4人分）

コマツナ	1束
ときがらし	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2

■作り方

- ① コマツナは、水洗いして根本をそろえ、塩少々を入れた熱湯に根本の方から入れ、青くゆで上げて水気をぎゅっとしぼり、3～4cmの長さに切る。
- ② ときがらし、砂糖、しょうゆをよくまぜる。
- ③ コマツナを②のからししょうゆであえる。