親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき

kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

おっす、おいらの名前はほうれん草。
緑色した大きな葉っぱが
トレードマークの緑黄色野菜だぜ。
ほうれん草が冬においしいのは、
なぜだか知ってる？
それは、ピューピュー吹く、
冷たい風のおかげなんだ。
そろそろ収穫かな？って時に、
寒い空の下にさらされる。

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

このままじゃ凍えちゃうって思うだろ？
でもね、温度が下がると、
寒さに負けないよう、
おいらはぐぐっと甘くなるんだ。
北風にじっと耐えて、
甘みやビタミンを
葉っぱのすみずみまでたくわえる。
寒くたってなんのその。
みんなを元気もりもりにしたいから。
誰かのためにがんばるって、
なかなかいいもんだぜ。
今日はビタミン、鉄分たっぷりの、
「ほうれん草のバター炒め」をつくって、
冬もへっちゃらな風の子になろう。

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

まずは材料を切っていくよ。
ほうれん草はざく切りに。
食べやすい大きさに
ざっくりでいいからね。
しめじは根っこの先を切ってから、
小房に分けておこう。
ベーコンは1センチくらいの幅に切って。
肉も野菜もバランスよく。
好き嫌いなく食べるのが、
カラダを丈夫にする近道だぜ！

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

材料を切りそろえたら、
つぎは炒めていくよ。
フライパンに油を回して、
ベーコンを炒めよう。
カリッとするまで、
しっかり火を通すんだ。
カリッ。ジュワッ。ぷりぷり。
口に入れたときに
色んな食感が顔をあわせる。
これもおいしさのひけつなんだ。

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

カリカリになったベーコンを取りだして
フライパンにバターを大さじ一杯。
とろっと溶かして、
ほうれん草としめじを炒めよう。
しんなりしてきたら、
塩とこしょうをさっとふって、
キッコーマンの特選丸大豆しょうゆを
フライパンにジュっとまわし入れる。
あんまり火を通しすぎると、
水気が出てべちゃっとしちゃうから、
味をつけたらテキパキと、
手早くからませるのがポイントだよ。

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

ほうれん草としめじを器に盛って、
さいごにベーコンをちらしたら、
ごはんがすすむおいしいひと皿、
「ほうれん草のバター炒め」の完成だ。

みんなで囲む食卓で、
いっぱい食べて、いっぱい笑えば、
寒い冬を元気に乗り切る、
風の子のできあがり！

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

ほうれん草のバター炒め

材料（2人分）

ほうれん草	200g
しめじ	1/2パック
ベーコン	2枚
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1
キッコーマン特選丸大豆減塩しょうゆ	大さじ1/2

作り方

1. ほうれん草はざく切り、しめじは小房に分ける。
2. ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで焼く。
3. フライパンにバターを熱し、(1)を炒め、塩、こしょう、減塩しょうゆをジュッとまわしかけて調味する。
4. 器に(3)を盛り、(2)を散らす。