



# ス

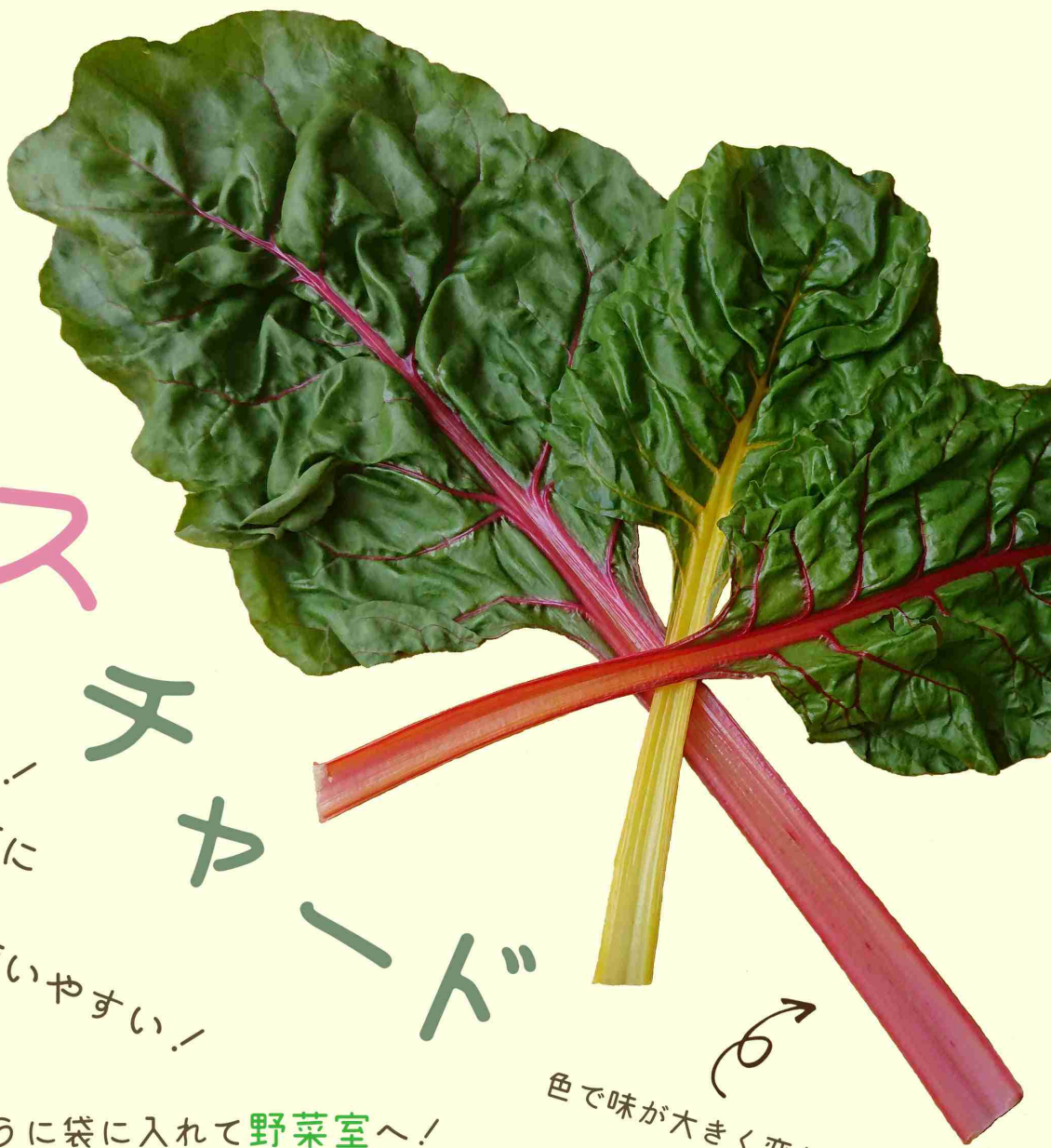
# イ

# ス

# チ

# ャ

# ード



オシャレ度  
ナンバーワン野菜?!  
派手な見た目と裏腹に  
ほうれん草のような  
しっかりした味で使いやすい!

## 保存方法

乾燥しないように袋に入れて**野菜室**へ!  
あまり長持ちしないのもほうれん草と同じ。

茹でて**冷凍保存**も◎

色で味が大きく変わったり  
...しません(笑)



材料: スイスチャード 2~3枚  
卵 2個  
ベーコン 10g  
細切りチーズ 15g  
にんにくすりおろし 小さじ1/3  
塩・こしょう 少々

スイスチャードを1分茹で、  
5mm幅くらいに切っていく。  
ベーコンも同様の大きさに。  
卵を溶いてチーズと  
塩こしょうを混ぜる。  
オリーブオイルを熱して  
にんにくを入れ、香りが  
出たらベーコンも焼く。  
しぼったスイスチャードも炒め、  
卵液を入れて半熟になるまで混ぜる。  
フタをして固まったら裏面も焼く。  
...完成!

スイスチャードの  
フリッタータ

名前はカッコいい  
...けど作るの簡単!

普通の野菜炒めも  
ワンランク上に見える...かも!



## やさい王国の

## とれたてたより

### 第8回

日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

