

スイスチャード カラフルレシピ

秋冬版



※レシピのスイスチャードは1パック100gの計算です。

ピンク・黄色・オレンジの葉柄が目にも鮮やか!
青臭さやクセがなく、生で食べてもおいしいのでそのままサラダや付け合せに。

さっと加熱して、和え物やソテー・パスタ等の具に。彩りを活かして、様々なお料理にお使いいただけるスイスチャードのおいしいレシピをご紹介します。

スイスチャードのシンプルサラダ

- 【材料】 2人分
・スイスチャード…1パック
・ミニトマト…3個
・ピーナッツ…10粒
・お好みのドレッシング…適量



作り方

1. スイスチャードは食べやすい大きさにちぎっておく。
2. ミニトマトは半分切る。
3. ピーナッツはラップなどで包み、麺棒でたたいて砕いておく。
4. お皿にスイスチャード、ミニトマトを盛り、お好みのドレッシングをかける。
5. 上に砕いたピーナッツを振って完成。

スイスチャードのシーザーかにかまサラダ

- 【材料】 2人分
・スイスチャード…1/2パック
・かにかま…3本
☆シーザードレッシング…大さじ1.5
☆粉チーズ…小さじ1.5



作り方

1. スイスチャードは食べやすい大きさに切る。
2. ほぐしたかにかまを混ぜる。
3. シーザードレッシング、粉チーズをかけた後完成。

いろいろ野菜のスチームサラダ

- 【材料】 2人分
・スイスチャード…1/3パック
・じゃがいも…1個
・ブロッコリー…2房
・スナップエンドウ…2本
・ミニトマト…2個
・人参…1/3本
・南瓜…2切れ
・他、お好みの野菜
・お好みのドレッシング…適量



作り方

1. 野菜をそれぞれ一口大にカットする。
2. 鍋に湯を沸騰させ蒸し器をセットし、まず根菜類などの固い野菜を入れる。始めは強火、沸騰したら弱めの中火で15分～20分加熱する。
3. 2.に火が通ったら、その他の野菜（スイスチャード以外）入れ5分程蒸す。
4. スイスチャードは1分程度、食感が残る状態であげ、余熱で火を通す。
5. 皿に盛り、お好みのドレッシングをかけていただきます。

スイスチャードと豚肉・エリンギのソテー

- 【材料】 2人分
・スイスチャード…1パック
・豚こま切れ肉…150g
・エリンギ…1パック
・サラダ油…少々
・塩、胡椒…少々
・焼き肉のたれ…大2



作り方

1. スイスチャードは洗って水気を切り、食べやすいようにザク切りにする。エリンギは汚れをふき取り、一口大に手で裂く。
2. フライパンにサラダ油をひいて熱し、豚こま切れ肉を炒める。火が通ったらエリンギを入れ、最後にスイスチャードを入れる。
3. 焼肉のたれをまわし入れ、塩、胡椒で味を調えれば完成。

鯖とスイスチャードのバルサミコ炒め

- 【材料】 2人分
・スイスチャード…1/2パック
・ルッコラ…30g
・鯖…4切れ
・小麦粉…少々
・オリーブオイル…適量
☆バルサミコ酢…大1 ☆醤油…小2
☆砂糖…小1 ☆酒…大1 ☆粉チーズ…小1
☆ガーリックパウダー…小1 ☆塩、胡椒…少々



作り方

1. ☆を混ぜたボウルに、骨を除き5cmに切った鯖を入れて軽く混ぜ、30分冷蔵庫に。
2. 野菜は水洗いしてからよく水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、小麦粉をまぶした鯖をしっかり両面焼く。
4. キッチンペーパーを敷いた皿に3.の鯖を取り、フライパンを拭く。再度オリーブオイルと野菜を入れ、その上に鯖を置き、軽くフライパンを揺すり野菜に火を通す。
5. 最後にバルサミコ酢(分量外/大1)を回しかけ味を調えて完成。

スイスチャードとソーセージのスープ

- 【材料】 2人分
・スイスチャード…1/2パック
・ソーセージ…4本
・セロリ…茎1本
・玉ねぎ…小1/3
・人参…小1本
・コンソメスープ…500cc
・黒こしょう…少々
・パルメザンチーズ…お好みで



作り方

1. スイスチャードはおひたしを作る要領で20秒程茹で、さっと水にさらしてから絞って適当にカットする。
2. セロリ・人参は細切り、玉ねぎはスライス。ソーセージは大きければ一口大に。
3. スイスチャード以外の材料2.とコンソメスープを鍋に入れて煮立て、蓋をして弱めの中火で煮る。野菜が軟らかくなり火が通ればOK。
4. 最後に茹でておいた1.を加えて温め、黒こしょうで味を調えて完成。

スイスチャードのカラフルライスボール

- 【材料】 2人分
・炊いたごはん…約1合
・スイスチャード…6～8枚
・白ごま…小さじ1
・塩…適量



作り方

1. スイスチャードを熱湯で20秒ほど茹で、水気を切ったら茎の部分を取り落とし、茎を5mm程度の大きさに刻む。
2. ごはんは、白ごま・刻んだ1.の茎、塩適量を混ぜ合わせて味を付ける。
3. ごはんをスイスチャードの葉の大きさに合わせてボール状にまるめ、葉でくるんで形をととのえたら出来上がり。スイスチャードの茎が混ぜ込まれているので、中のごはんもカラフルでキレイ!

スイスチャードときのこのペペロンチーノ

- 【材料】 2人分
・スイスチャード…1パック
・パスタ…200g
・じめじ…1/2パック
・ベーコン…50g
・オリーブオイル…大2
・にんにく…1かけ
・白ワイン…大4
・塩、粗挽き黒こしょう…適量



作り方

1. 鍋に湯を沸かし、パスタを入れ、アルデンテに茹でてザルにあげる。
2. フライパンにオリーブオイル・スライスしたにんにく・鷹の爪を入れ火にかける。
3. 香りが出たら、ベーコン、しめじを入れ炒め、最後にスイスチャードを投入しざっと炒める。
4. パスタを入れ、白ワイン・粗挽き黒こしょう・塩で味を調えれば完成。