

豚汁



材料 2人分

べんりだ菜	1/2 袋 (18g)
豚肉	100g
水	1ℓ
有塩だしパック 1袋 (顆粒だし小さじ2)	
味噌	大さじ 1~2

水戻し時間

0分

作り方

- 鍋に1ℓの水と「べんりだ菜」、だしパックを加え中火にかけて、沸騰したら15分程加熱します。
- ①に一口大に切った豚肉を加えてひと煮立ちしたら味噌を加えます。



さらに美味しく作るには
「べんりだ菜」を30分ほど水で
もどしてください
(もどし汁はそのまま使えます)

和風パスタ



材料 2人分

べんりだ菜	1/2 袋 (18g)
パスタ	180~200g
ベーコン	60g
オリーブ油	大さじ 2
昆布茶	小さじ 1
醤油	大さじ 1

水戻し時間

0分

作り方

- 大きめの鍋に水と「べんりだ菜」を加え火にかけて、沸騰したらパスタを加えて表示通りにゆで水気をきります。
- フライパンにオリーブ油を加えベーコンをいためます。
- ②に水気を切った①を加えて炒め合わせ昆布茶と醤油で味を調える。



干し野菜のフォカッチャ



材料 (18cm丸型 1台分)

べんりだ菜	15g	ぬるま湯	190ml	
味噌	小さじ 1	オリーブ油	大さじ 2	
【A】	フランスパン用粉	300g	ブラックペッパー	小さじ 1
	ドライイースト	6g	粗塩	2つまみ程度
	砂糖	5g		
	塩	5g		

作り方

- 事前に「べんりだ菜」を水に1時間以上漬けて戻し、水分を絞り小さめに刻んだら、味噌を絡めておきます。
- ボウルに【A】を入れ、箸で混ぜながらぬるま湯を少しずつ加えます。ひとかたまりになったら、「べんりだ菜」を加えてボウルのまま5分程度捏ねます。
 - 型に薄くオリーブ油(分量外)を塗り、生地を底に伸ばします。予熱なしのオーブン40℃で30分、約2倍の大きさになるまで発酵させます。
 - 型のまま、指で生地に数か所穴をあけます。オリーブ油を回しかけて、ブラックペッパーと粗塩を振りまきます。予熱なしのオーブン200℃で23~25分焼きます。型からはずして粗熱を取ります。