



## プチヴェールの塩炒め

### 材料(3人分)

・プチヴェール	130g
・オリーブオイル	大匙2
・すりおろしニンニク	少々
・粗塩	ふたつまみ
・砂糖	ひとつまみ

### 作り方

- ① プチヴェールの茎元の硬い部分は切り除き、大きいものは半分に切る
- ② フライパンにオリーブオイルとすりおろしニンニクを入れ、弱火～中火で香り立ってきたら、プチヴェールを入れ中火で炒める
- ③ 粗塩、砂糖を振り入れ、油を全体に絡めながら火を通し、鮮やかな緑色になり焦げ目がついてきたら火を止める
- ④ 器に盛り、オリーブオイルや粉チーズをお好みで

### ここがポイント👉

中火でゆっくりめに焦げ目をつけながら炒めよう

出典引用：<https://oceans-nadia.com/user/83564/recipe/388482>



## プチヴェールとベーコンのソテー

### 材料(2人分)

・プチヴェール	3個
・ベーコン	40g
・塩、コショウ	適宜
・オリーブオイル	適宜

### 作り方

- ① プチヴェールは半分に切り、ベーコンは角切りにする
- ② オリーブオイル、ベーコン、プチヴェールをフライパンで炒め、塩・コショウして焼く  
ある程度色がついたら向きを変え、仕上げに水をひとかけする

### ここがポイント👉

油との相性が良い野菜  
ベーコンの旨味がよく絡む

出典引用：[https://beergirl.net/bjrecipe\\_588/](https://beergirl.net/bjrecipe_588/)



## プチヴェールのミモザサラダ

### 材料(2人分)

・プチヴェール	50g	【ドレッシング】	
・ハーフベーコン	3枚	・レモン汁	大匙1/2
・茹で玉子	1個	・オリーブオイル	大匙1
		・塩、コショウ	適宜

### 作り方

- ① プチヴェールは半分に切り、軸が柔らかくなるまで塩茹でて水気をきる
- ② 細切りにしたベーコンを炒め、カリッとしたらペーパータオルを敷いたバットにあけて、余分な油を取り除く
- ③ ボウルにプチヴェール、ベーコンを入れ、ドレッシングを加えて合えたら器に盛り、みじん切りした茹で玉子を散らす

### ここがポイント👉

ほのかに甘い葉が、食卓に春を呼び込みます

出典引用：<https://daidokolog.pal-system.co.jp/recipe/3376>



## プチヴェールともやしのナムル

### 材料(適宜)

・プチヴェール	4個
・もやし	1袋
・鶏がらスープの素	小匙1/4
・ごま油	小匙2
・塩、コショウ	適宜
・すりごま(お好みで)	

### 作り方

- ① もやしは熱湯で茹で、プチヴェールは根本の硬い部分を切り落とし半分に切る
- ② プチヴェールは洗って、水分をサッと取り、濡れたまま耐熱容器に入れてラップし、柔らかくなるまでレンジにかける
- ③ ボールに鶏がらスープの素、ゴマ油を入れてよく混ぜる
- ④ ③のボールに、水分を絞ったもやしとプチヴェールを入れて混ぜ、味をみて塩・コショウを足し、ゴマはお好みで

### ここがポイント👉

プチヴェールともやしは加熱後  
出来るだけ水分を絞るか拭き取ろう

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/6661547>