

9月のやさしいレシピ

2018年9月4日～9日7日

発行：生活クラブ関西

ゴーヤーと豚肉の焼きそば 【ビオサボ 2018年23週号】

材料(2人分)

| | |
|---------------------------------|------------|
| ゴーヤー | 1/2本(100g) |
| 人参 | 1/4本(30g) |
| 玉ねぎ | 1/2個(80g) |
| 豚肉カタ・バラスライス | …80g |
| 焼きそば用蒸しめん | …1袋(280g) |
| 真塩、こしょう | 各少々 |
| A {焼きそばソース…大さじ2 牡蠣味調味料…小さじ2} | |
| なたね油 | 小さじ2 |

※ゴーヤーの味と歯ざわりがアクセントに

- ①ゴーヤーは縦半分にして種とワタを取り、約3mmの厚さに切る。真塩小さじ1/4(分量外)をもみ込み、少しおいて水気をしぼる。人参は3cm長さの短冊切り、玉ねぎは薄切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿に焼きそばを入れ、ラップをして電子レンジで40秒ほど加熱する。
- ③フライパンになたね油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、真塩とこしょうをふる。①の野菜を加えてしんなりするまで炒め、②を加えてほぐし炒める。
- ④③にAを加え、炒め合わせる。

レンコンの味噌ピーナッツ和え 【レシピ大辞典2014年37週】

主な材料(4人分)

| | |
|---------|----------|
| 落花生うす皮付 | 30g |
| 新レンコン | 1節(200g) |
| 人参 | 1/4本 |
| いんげん | 4本 |
| 国産もろみ味噌 | 大さじ3 |
| 素精糖 | 小さじ1/2 |

※もろみ味噌で手軽に味つけ

- ①落花生はうす皮を除いて、粗く刻む。
- ②レンコン、人参は皮をむいて2mm幅の半月切り、いんげんは斜め薄切りにする。
- ③②を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3～4分加熱し、国産もろみ味噌、①、素精糖を加えて混ぜる。

焼きかぼちゃのサラダ

| | |
|----------------|--------|
| かぼちゃ | 大1/8 |
| ベーコン | 1～2枚 |
| ポン酢 | 大さじ1～2 |
| パセリ or 小ネギ | 適量 |
| オリーブオイル or ゴマ油 | 小さじ2～ |

- ①フライパンを熱し、オリーブオイル(若しくはゴマ油)でかぼちゃとベーコンを炒める。
- ②弱火に切り替えてフタをし、かぼちゃに火が通るまで(楊枝を刺してすっと刺さるまで)焼く。
- ③最後にポン酢を加える。仕上げにパセリや小葱をあしらって完成♪

はす芋(りゅうきゅう)と油揚げの煮物

主な材料

| | |
|-------|-------------|
| はす芋 | 1本(80～100g) |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| ☆だし汁 | 200ml |
| ☆酒 | 大さじ1 |
| ☆しょう油 | 大さじ1・1/2 |
| ☆砂糖 | 大さじ1 |

- ①はす芋(りゅうきゅう)の皮を剥き、斜め薄切りにする。
- ②切ったはす芋(りゅうきゅう)は水に晒しアク抜きをする。
- ③油揚げは油抜きをして刻む。
- ④鍋に☆を全て入れ、沸騰したら水気を切ったはす芋(りゅうきゅう)と油揚げを入れ、弱火で10分程煮る。
- ⑤火を消し、粗熱がとれるまでそのまま置いておくと味がしっかり馴染んで美味しいです♪

【レシピ大辞典】とは?・・・生活クラブのホームページの中にある消費材を使ったレシピのサイトです。材料名を入れるだけでレシピを検索することができます。献立に困ったら、ぜひ活用してみてください。

【ビオサボ】とは?・・・生命を意味する「BIO」と「美を」掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味の、生活クラブの造語です。毎週のカatalogにその週の消費材を使ったビオサボレシピが掲載されています。

ごぼうとひじきのサラダ

| | |
|-----------|------------|
| ごぼう | 小1本 (150g) |
| 芽ひじき (乾燥) | 大きじ1 |
| A | |
| 玉ねぎのみじん切り | |
| マヨネーズ | 各大さじ2 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 酢 | 適宜 |

- ①芽ひじきは水に5分浸し、水けをきる。ごぼうは皮をこそげ、薄い斜め切りにしてから、縦に細切りにする。
- ②酢少々を加えた熱湯でごぼうを1分ほどゆで、芽ひじきを加えてさっとゆでる。水けをきってボール入れ、酢大きじ2をふる。
- ③粗熱が取れたら、Aを加えてからめる。

夏野菜のだしマリネ

【レシピ大辞典2013年33週】

| | |
|----------------------------|------|
| 主な材料 (8人分) | |
| A {白だし…1と1/2カップ 水…6カップ} | |
| パプリカ (赤・黄) | 各2個 |
| なす | 2本 |
| 新レンコン | 300g |
| 甘長とうがらし | 8本 |



※どんなおかずにも合うさっぱり仕立て

- ①小鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ②パプリカ、なすはくし形切りに、レンコンは輪切りにする。
- ③焼き網か魚焼きグリルで②と甘長とうがらしを焼き、熱いうちに1に漬け、冷まして味をなじませる。

(アレンジ)

だしマリネを使って…

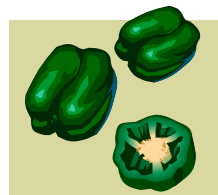
次の日はそうめんやうどんの具に。すりごまをたっぷり加えるのもおススメ!

豚肉とピーマンのかき味調味料炒め

| | |
|--------|---------|
| ピーマン | 3~4ヶ |
| 豚バラ薄切り | 6枚ほど |
| <味付け> | |
| 砂糖 | 大きじ3分の2 |
| 酒 | 大きじ1 |
| だし醤油 | 大きじ2 |
| かき味調味料 | 大きじ2 |
| 油 | 適量 |



- ①ピーマンは縦に4つにカット。
- ②豚バラは適当な大きさにカット。
- ③少量の油でピーマンを炒める。
- ④豚バラ肉を加え炒める(強火)、なるべく肉を広げて焼く。
- ⑤豚バラ肉に火が通ったら砂糖を加えて炒めたら酒をふる。
- ⑥フライパンの鍋肌に醤油をかけ煮立ったら具に混ぜて炒める。
- ⑦最後に、かき味調味料を回し入れ、からめて完成!



豚ニラ

| | |
|---------|-------|
| 豚きり落とし | 300g |
| ニラ | 1束 |
| ニンニク | 1片 |
| サラダ油 | 適量 |
| ■かき味調味料 | 大きじ2 |
| ■しょうゆ | 大きじ2 |
| ■お酒 | 大きじ1 |
| ■みりん | 大きじ1 |
| ■片栗粉 | 大きじ1 |
| ごま油 | 最後に少々 |

- ①フライパンにサラダ油を入れてニンニクを入れる。香りがたったら、豚肉投入!
- ②豚肉に火が通ったら、カットしたニラを入れ、火が回ったら、酒を入れる。
- ③その後、しょうゆ、かき味調味料、みりん、片栗粉を混ぜたものを調整しながら入れる。
- ④味がなじんだら、ごま油をたらして完成!
- ⑤器に盛ったら出来上がり。