

# 11月のやさいレシピ

2018年11月6日～11日9日

発行：生活クラブ関西

## コンビーフと小松菜のチャーハン 【ビオサポ2018年31週】

材料(2人分)

小松菜…1/4束(50g)  
なたね油…小さじ2  
卵…1個  
無塩せきコンビーフ缶…1缶(95g)  
温かいご飯…400g  
A【牡蠣味調味料…小さじ2  
丸大豆醤油…小さじ1  
真塩、こしょう…各少々】

※いつも家にある材料で

- ①小松菜はみじん切りにする。
  - ②フライパンになたね油小さじ1を熱し、割りほぐした卵を入れて強火で10秒ほど炒めて一度取り出す。
  - ③②のフライパンになたね油小さじ1を熱し、コンビーフをほぐしながら炒め、ご飯と①を加えて強火で全体をよく混ぜながら炒める。②を戻し入れAを加えて炒め合わせる。
- 強火で手早く炒めるのがコツ。小松菜以外の好みの野菜を刻んで入れてもOK。

## ほうれん草とチーズの玄米カレー 【レシピ大辞典2018年28週】

材料(2人分)

牛ひき肉 100g  
じゃがいも 1個(150g)  
ほうれん草 100g  
なたね油 小さじ1  
水 2カップ  
カレールーフレーク 20g  
ミックスチーズ 40g  
炊いた玄米 300g

- ①じゃがいもは1cm角に切る。ほうれん草はサッとゆでて水気をきり、1cm幅に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、ひき肉をポロポロになるまで炒め、じゃがいもを加える。
- ③じゃがいもが透き通ってきたら水を加え、煮立ったら弱火にしてアクを除きながら8分ほど煮込む。いったん火を止め、カレールーフレークを加えて再び火にかける。ルーが溶けたらほうれん草を加え、1分ほど温める。
- ④器にご飯(1人分150g)を盛り、③をかける。

## 里芋とひき肉のグラタン

【レシピ大辞典2017年50週】

主な材料(4人分)

玉ねぎ…1/2個(100g)  
里芋…5個(350g)  
豚肉ひき肉…1パック(240g)  
A【丸大豆醤油…小さじ2  
素精糖…小さじ2  
みりん…小さじ1】  
ミックスチーズ…40g  
パセリ(みじん切り)  
…小さじ1



※もちりホクホクの食感!

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②里芋は皮ごとよく洗って泥を落とす。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4～5分加熱する。熱いうちに水にさらして皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ③フライパンになたね油小さじ1を熱して①を炒め、しんなりしたら豚肉ひき肉を加えて炒める。肉に火が通ったらキッチンペーパーで余分な脂を除き、Aを加えて調味する。
- ④耐熱容器に③を敷きつめ、上に②を並べる。ミックスチーズを全体に散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤仕上げにパセリを散らす。

## 水菜とおかかのオイルおにぎり

【ビオサポ2018年18週】

主な材料(2人分)

水菜 1/10束(20g)  
真塩 小さじ1/3  
温かいご飯 300g  
A【かつお細けずり…1g  
皮むきいりゴマ…小さじ1】  
ごま油 適量



※ごま油の風味がアクセントに

- ①水菜は3cmの長さに切り真塩をふってもみ、水気をしぼりみじん切りにする。
  - ②ボウルにご飯、①、Aを入れ切るように混ぜる。4等分にし、手にごま油をつけてにぎる。
- Point
- オイルおにぎりは油でコーティングされるので、時間がたっても表面が乾燥しにくく、お弁当にもおすすめです。

## れんこんハンバーグ

【バイオサポ2014年6週】

主な材料 (2人分)	
豚ひき肉	160g
れんこん	140g
玉ねぎ	80g
しょうが(すりおろし)	…大さじ 1/2
パン粉	大さじ 2
牛乳	大さじ 2
卵	1/2 個
塩・こしょう	少々

### ※食物繊維&粘膜保護成分で冬を元気に乗り切る

- ①下ごしらえをする-パン粉は牛乳にひたしておく。玉ねぎはみじん切りにして、なたね油で炒めておく。れんこんは皮をむき粗みじん切りにして、水にさらす。
- ②混ぜてたねを作る-ひき肉をこね、粘りがでたら①の材料と卵を入れ、しょうがと塩・こしょうも加えてよくねり、2等分にして成型する。ひき肉の粘りがでたら野菜を加える
- ③こんがり焼く-フライパンになたね油をひき中火で5分、返して蓋をして弱火で3分焼く。好みでだし汁を醤油、酒、みりん、味付け、片栗粉でとろみをつけたあんをかける。

## 春菊と豚バラの炒めもの

【レシピ大辞典2007年7週】

主な材料 (4人分)	
豚肉カタ・バラ(スライス)	…200g
春菊	200g
A {料理酒…大さじ 1 と 1/2	
丸大豆醤油…大さじ 1 と 1/2	
みりん風醸造調味料	…大さじ 1 と 1/2
かつお細けずり	適量

### ※バラ肉の旨みをだしにした和風味

- ①豚肉スライスは4~5等分にし、春菊は固い部分を除いて5cm長さに切る。
- ②フライパンを中火で熱し、油を引かずに豚肉を入れて炒める。
- ③火が通ったら春菊の茎を加えてさっと炒め、春菊の葉、Aを加えて手早く炒め合わせる。火を止めてかつお細けずりをひとつかみ加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、かつおぶしを適量のせる。



## 壬生菜とミンチの中華炒め

壬生菜	4束
豚ミンチ	200g
中華だし粉末	小さじ 1
かき味調味料	小さじ 1
砂糖・しょうゆ	大さじ 1

- ①豚ミンチが、ポロポロするまで炒める。
- ②みじん切りにした壬生菜を加える。色が変わるまで炒める。
- ③調味料をすべていれ、汁気がなくなるまで炒める。

## 小かぶの天ぷら

【バイオサポ2018年3週】

主な材料 (2人分)	
小かぶの実	2個 (160g)
A {天ぷら粉…1/4 カップ	
水…大さじ 3}	
真塩	少々
なたね油(揚げ油)	適量

### ※煮てよし、生でよし、だけじゃない!

- ①小かぶは皮はむかずに実の部分を6等分に切り、天ぷら粉(分量外)少々をまぶす。
- ②ボウルにAを入れ混ぜ、①を入れて全体に衣をつけ、中温に熱したなたね油で3分ほど揚げる。
- ③器に盛り、真塩を添える。



【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。

【バイオサポ】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バイオサポレシピが掲載されています。