

12月のやさしレシピ

2018年12月4日～12月7日

発行：生活クラブ関西

京セリとツナの簡単サラダ

せり	1束
まぐろ油漬け缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1
だし醤油	小さじ1/2
ごま	お好みで



- ①鍋に、お塩をひとつまみ入れたお水を沸騰させ、せりの根元の固い部分から、いれていく。(柔らかい葉の部分は、さっと湯通しするくらいで充分！)
- ②茹でたらザルにあげて、お水をまわしかけて、水気を絞って食べやすいサイズに切り分けておく。
- ③ボールに、せり、まぐろ油漬け缶、マヨネーズ、だし醤油、ごまを入れて、和えれば、完成！（食べる間に、合わせるほうがいいです！）

ごろごろベーコンと小かぶのソテー 【レシピ大辞典2018年47週】

材料(4人分)	
ベーコンブロック	170g
小かぶ	3個(300g)
バター	10g
ブラックペッパー	(あらびき)…少々



※ベーコンの旨みがかぶに染み込む

- ①小かぶは6等分のくし形に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、乱切りにしたベーコンを炒める。脂が出てきたら①を加え、焼き色がつくまで炒める。
- ③器に盛り、ブラックペッパーをふる。

白菜サラダ あつあつごま油かけ

【ビオサポ2018年46週】

材料(2人分)	
白菜	1/8株(300g)
スライスロースハム	2枚
万能つゆ	小さじ2
A {ごま油…大さじ1	
にんにく(みじん切り)	…1/2片
根生姜(みじん切り)	…1/4片}

※ごま油の風味が素材を引き立てる

- ①白菜の葉はざく切り、軸は短冊に切る。ハムは細切りにする。
 - ②耐熱容器に①を並べ万能つゆをかける。ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。取り出して器に盛る。
 - ③フライパンにAを入れて火にかけ、香りが出てきたら②にかける。
- あつあつに熱したごま油を最後にかけることで風味がアップします。

大根とゆで豚肉の甘酢和え

【ビオサポ2018年45週】

材料(2人分)	
大根(上部)	8cm(200g)
大根の葉	適宜
豚肉バラスライス	60g
真塩	少々
A {料理酒…大さじ1	
	水…100ml}
すし酢	大さじ1
ごま油	小さじ2



※さっぱり味で歯ごたえ◎

- ①大根は皮をむいて薄いいちょう切りにし、真塩をふってしんなりしたら水気をきる。大根の葉は斜め薄切りにし、真塩をふって水気をきる。
 - ②豚肉は3cm長さに切る。鍋にAを入れて火にかけ、豚肉をさっとゆでてザルにあげる。
 - ③ボウルに①、②、すし酢を入れて混ぜ合わせる。
 - ④フライパンでごま油を熱し、③にかけて和える。
- 豚肉をゆでたゆで汁には旨みが出ているので、スープなどに活用して。①大根は小さめの乱切りにする。

デリ風かぼちゃサラダ

【ピオサポ 2018年 42週】

材料(2人分)

かぼちゃ 1/6個(200g)
玉ねぎ 1/4個(50g)
ポークウィンナー2本(30g)
なたね油 小さじ1
A {プレーンヨーグルト
(水を切る)…大さじ2
マヨネーズ…大さじ1
くるみ(刻む)…10g
真塩、こしょう…各少々
パセリ(みじん切り) 少々



※ウィンナー入りで満足ボリューム

①かぼちゃは種とワタを取り除きひと口大に切る。サッと水にくぐらせて耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで6分加熱する。

②玉ねぎは薄切り、ポークウィンナーは斜め薄切りにする。フライパンになたね油を熱し、玉ねぎとポークウィンナーを玉ねぎがしんなりするまで炒める。

③①に②とAを加えて混ぜ合わせ、器に盛ってパセリを散らす。

●水切りヨーグルトでコクが出るので、マヨネーズは少なめでOKです。

豆腐とターサイのうま煮

絹ごし豆腐 2丁
ターサイ 1束
干しシイタケ 2個
たけのこ(水煮) 1個
にんにく、しょうが 各1かけ
中華スープと干ししいたけの戻し汁 2カップ
★かき味調味料 大さじ1
★酒 大さじ1
★水と片栗粉 適量

①豆腐はレンジで1分加熱して水気をきる。

②野菜を食べやすい大きさにきる。

③にんにくとしょうがを炒めて、★を入れて切った材料を炒めて完成。



冬菜の味噌炒め

冬菜(茹でたもの) 350g
味噌 大さじ2強
油揚げ(厚いもの) 1枚
サラダ油 大さじ1

①冬菜を茹でる。後で炒めるので少し硬く茹でる。水に取り水分を絞り、3cmくらいに切る。

②油揚げは薄切りにしてフライパンにサラダ油を入れ、炒める。

③こんがりしたら冬菜を入れ、炒める。味噌を入れほぐしながら炒め、味がなじんだら出来上がり！

春菊と京セリのゴマ活し

春菊 1束
京セリ 1/2束
人参 1/2本
<和えダレ>
すり黒ゴマ 大さじ1.5
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1~1.5
しょう油 大さじ1/2
だし汁 大さじ1/2

①春菊はたっぷりの熱湯でサッとゆで、水にとって水気を絞る。軸のかたい所を落とし、長さ3cmに切る。

②京セリは根元を切り落とし、長さ3cmに切る。春菊をゆでた熱湯でゆでて水に取り、粗熱が取れたら水気を絞る。

③人参は皮をむいてせん切りにし、サッとゆでてザルに上げて冷ます。

④ボウルで<和えダレ>の材料を混ぜ合わせたら出来上がり。

【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。

【ピオサポ】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ピオサポレシピが掲載されています。