

2月のやさいレシピ

2018年2月6～2月9日

発行：生活クラブ関西

京せりと豆腐の卵とじ

京せり	1束
豆腐	1/2丁
卵	2個
◎出汁	1/2cup
◎酒	大さじ1
◎みりん	大さじ1
◎醤油	大さじ1
◎砂糖	小さじ1
◎塩	ひとつまみ

①フライパンに◎を煮立て、よく洗ってざく切りにしたせりと、適当に崩した豆腐を加える。
②火が通ったら、溶いた卵を回し入れ、半熟に仕上げる。



ちんげん菜のカルボナーラ

ちんげん菜	2束
片栗粉	大さじ1と1/2
塩コショウ	少々
●卵	2個
●とろけるチーズ	40g
●牛乳	50cc
●洋風だし粉末	小さじ1強
粗びき塩コショウ	たっぷり

①ちんげん菜は芯に近い所は太めの短冊に、葉の部分も食べやすい大きさに切り、片栗粉と塩コショウをまぶしておく。
②●の材料を合わせておく。
③①を耐熱容器に入れ軽くラップをしてレンジで2分30秒チンする。又はフライパンに油を引き、芯の方から炒める。
④フライパンを熱して油を引き、②と③を入れ絡め混ぜ、お好みの固さになったら火を止め、あらびき塩コショウを振ったら出来上がり。

れんこんミートキューブ

【レシピ大辞典2010年14週】

主な材料(4人分・約16個分)	
玉ねぎ	40g
レンコン	60g
豚ミンチ	200g
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
真塩・こしょう	各少々
A {丸大豆醤油…大さじ1 食酢…大さじ1 素精糖…小さじ1 みりん…大さじ2 水…大さじ2}	

※レンコンのしゃきしゃきした食感がおいしい!

①玉ねぎ、レンコンはみじん切りにする。
②豚ミンチに①、牛乳に浸したパン粉を入れてよく混ぜ、真塩・こしょうを加えて混ぜる。
③2cm角くらいのサイコロ形にし、なたね油をしいたフライパンで焼く。
④火が通ったら余分な油をふき取り、合わせ調味料Aを入れ、汁気が少なくなるまで煮詰める。粗熱がとれたらピックにさす。
※味付前の焼いた状態のものを冷凍保存してOK。まとめ作りしておくとも便利。



きのこと小松菜のあったか生姜スープ

主な材料(2人分)

えのきだけ	約30g
ぶなしめじ	約30g
舞茸	約30g
小松菜	約50g
豚ミンチ	50g
A {根生姜(せん切り)…10g ごま油…小さじ1}	
B {白だし…大さじ1と1/2 水…400ml}	

※生姜の力で体ポカポカ

①えのきだけは根元から2cmほどを切り落としてから3cmの長さに切る。ぶなしめじは根元のいちばん硬い部分を少し切り小房に分ける。舞茸も小房に分ける。小松菜は3cmの長さに切る。
②鍋にAを入れ火にかけ、生姜の香りが出たら豚ミンチを入れ炒める。豚肉の色が変わったらきのこと小松菜を入れてさらに炒め、Bを入れ5分煮る。



なばなと豚肉の生姜醤油炒め

【レシピ大辞典 2012年3週】

主な材料 (4人分)

なばな 100g
豚肉カタ・バラ (スライス) …200g
A {根生姜 (すりおろし) …1片分
料理酒…大さじ1
丸大豆醤油…大さじ1
みりん風醸造調味料 …大さじ1}

※なばなは固めに下ゆでして風味を楽しむ

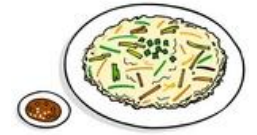
- ①なばなは固めに塩ゆでし、4~5cm 長さに切る。豚肉は3cm幅に切り、真塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらなばなを加えて炒め、Aを入れて炒め合わせる。



シャキシャキ☆水菜のチヂミ

水菜 150~200g
にんじん 5cm
ごま油 大さじ1
◎薄力粉 3/4カップ
◎片栗粉 大さじ2
◎卵 1個
◎水 1カップ
◎塩 小さじ1/2

- ①水菜は5cmくらいの長さに切る。にんじんは太目の千切り。
- ②◎の材料を合わせ、水菜とにんじんを加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱して生地を流して両面をこんがり焼く。
- ④好みのタレで召し上がり♪



ブロッコリーの豆乳ごまスープ

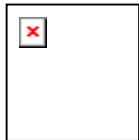
【レシピ大辞典 2017年46週】

主な材料 (4人分)

ブロッコリー 1個 (200g)
玉ねぎ 1個 (200g)
水 1と1/2カップ
A {豆乳…2袋 (1と1/2カップ)
白だし…大さじ2
すりごま白…大さじ1}

※この1杯で野菜が100g摂れちゃう!

- ①ブロッコリーは小房に分けて粗みじん切りにし、茎は皮をむいて粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋になたね油大さじ1を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、ブロッコリーを加えてさっと炒め合わせる。
- ③全体に油が回ったら水を加えて沸騰させ、2~3分煮て、Aを加えて温める



春菊と桜えびのおすまし

【ピオサポ 2016年6週】

主な材料 (2人分)

春菊 30g
A {水…280ml
素材まるごと顆粒和食だし …4g、丸大豆醤油…小さじ2/3
真塩…適量 (0.4g)}
桜えび素ぼし 10g

※春菊と桜えびの香りの組み合わせが絶妙

- ①春菊は3cm長さに切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、春菊、桜えび素ぼしを加えてさっと火を通す。



【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。

【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。