

# 3月のやさいレシピ

2018年3月6日～3月9日

発行：生活クラブ関西

## セリの天ぷら

セリ	1/2束
小麦粉	大さじ2
●小麦粉	大さじ2
●水	大さじ2
めんつゆ	適量



- ①セリは5cm位の長さに切る。
- ②セリをビニール袋に入れ、小麦粉大さじをまぶす。ボウルに●の小麦粉と水を入れて軽く混ぜ、小麦粉をまぶしたセリを入れて混ぜ合わせる。
- ③180℃に熱した揚げ油に、②を4等分にして入れ、固まってきたら裏返し、カラリと揚げる。
- ④よく油をきってから盛り付け、温めためんつゆを添える。

## 大根と鶏肉の煮物

【ビオサポ2017年12週】

主な材料(2人分)	
大根	1/3本(300g)
人参	40g
ブロッコリー	1/4株(80g)
鶏肉もも	1/2枚(100g)
A {万能つゆ…大さじ2 水…150ml}	
生姜汁	小さじ1/2

### ※味付けに悩まない

- ①大根は皮をむき小さめの乱切りに、人参も皮をむき乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。鶏もも肉はひと口大に切る。
- ②鍋にAと大根と人参と鶏肉を入れ、中火で15分ほど煮る。柔らかくなったらブロッコリーと生姜汁を入れひと煮立ちさせる。

## 白菜とコンビーフの炒め物

【ビオサポ2018年6週】

主な材料(4人分)	
白菜	400g
にんにく	1片
ごま油	大さじ1
無塩せきコンビーフ缶1缶	
A {料理酒…大さじ1/2 丸大豆醤油…大さじ1}	

### ※組み合わせが新鮮な簡単炒め物

- ①白菜は芯と葉に分け、芯は1cm幅の細切りにし、葉はざく切りにする。にんにくは半分に切って芽を除き、薄切りにする。
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら白菜の芯、ほぐしたコンビーフ、白菜の葉の順に加えて炒める。全体がしんなりしたらAを加えて炒め合わせる。

## アスパラガスと椎茸のかき玉スープ

【ビオサポ2016年23週】

主な材料(2人分)	
グリーンアスパラ	2本(40g)
生椎茸	2枚(30g)
A {水…280ml 洋風だし粉末…1/2袋(4g) 真塩…適量(0.4g)、丸大豆 醤油  小さじ2/3(4g)}	
卵	1個

### ※アスパラガスは煮すぎず食感を残して

- ①アスパラガスは、はかまと下の固い部分を除いて斜めに1cm幅に切り、椎茸は軸を除いて薄切りにする。
- ②鍋にA、①を入れて熱し、煮立ったら溶き卵を流し入れ、卵に火が通るまで煮る。



【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。

【ビオサポ】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ビオサポレシピが掲載されています。

## チンゲン菜と豆腐の旨煮

【レシピ大辞典2017年45週】

### ※ご飯や中華麺にかけてもおいしい

①チンゲン菜の葉はざく切り、茎は六つ割りにする。木綿豆腐はひと口大に切る。かに風味スティックかまぼこは手で粗く裂く。

②耐熱容器にわれ葉しいたけ、水、素精糖を入れ、ラップをかけて電子レンジで2〜2分半加熱する。われ葉しいたけは軸を除き、4等分に切る。出た汁はとっておく。

③鍋にごま油、根生姜を入れて熱し、チンゲン菜の茎を入れて炒める。②(汁ごと)、A、木綿豆腐、かまぼこ、チンゲン菜の葉を加えて1〜2分煮、水溶片栗粉を加えてとろみをつける。



主な材料(4人分)	
チンゲン菜	2株(300g)
木綿豆腐	1丁
かに風味スティックかまぼこ	…1/2袋(6本)
われ葉しいたけ	4枚
水	1カップ
素精糖	少々
ごま油	大さじ1
根生姜(みじん切り)	1片分
A {牡蠣味調味料…大さじ1 と1/2、真塩…少々、素精糖 …小さじ1/2、料理酒…大さ じ2}	
水溶き片栗粉(片栗粉…大 さじ1/2、水…大さじ1)	

## 水菜と切り干し大根の和えもの

切り干し大根	50g
水菜	小2束(大1束)
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ゴマ	大さじ1

①切り干し大根は水で戻す。つけておくよりも、3回くらい水を取り替えてゴシゴシもみ洗いし、水気をしぼる。

②水菜を1cmに切る。

③すべての材料を和え、出来上がり！

※切り干し大根はほぐしながら混ぜる。

## なばなの柚子胡椒和え

なばな	1束
濃縮だし	小さじ1・1/2
柚子胡椒	小さじ1・1/2

①なばなはさっと茹でて3cmぐらいに切りし軽く絞る。

②濃縮だしを入れ、柚子胡椒を味見しながら濃さ辛さを自分好みに調整して出来上がり！

## 白ねぎの豚肉巻き

白ねぎ(白い部分)	2〜3本
豚バラ	250g位
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2.5

①白ねぎに豚バラをグルグル巻いて食べやすい大きさに切り分ける。

②フライパンを強火で熱して巻き終わりを下にして先に焼き回転させながら全体に焼き色をつけ調味料を入れて弱火でフタをする。

③白ねぎに十分熱が入ったら(7分程度)フタを開けて煮詰めて完成！



## 春菊と桜えびのおすまし

【ビオサボ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。

