

4月のやさいレシピ

2018年4月3日～4月6日

発行：生活クラブ関西

簡単エッグベネディクト

【ピオサポ2015年9週】

主な材料(2人分)

卵 2個
ほうれん草 1/2束(100g)
食パン(6枚切り) 2枚
A {マヨネーズ…小さじ4
レモン汁…小さじ2
真塩…ひとつまみ(1g)
こしょう…少々(0.2g)}



※近ごろ流行りの朝食メニューを手軽に!

- ①卵はポーチドエッグにする。
 - ②ほうれん草はラップに包んで電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、水にさらして4cm幅に切り、水気を絞る。
 - ③食パンはトースターで軽く色づくまで焼く。
 - ④③に②と①をのせ、よく混ぜたAをかける。
- *ポーチドエッグの作り方…卵を器に1つずつ割り入れる。小鍋に水1、食酢大さじ2を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。卵を静かに入れ、菜箸で広がった白身を黄身にかぶせてまとめ、穴あきお玉などですくう。

白菜とコンビーフの炒め物

【レシピ大辞典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。

きんぴらと京セリの白和え

【ピオサポ2016年5週】

主な材料(2人分)

木綿豆腐 1/5丁(60g)
京セリ 50g
お弁当用きんぴらごぼう …6個(90g)

※セリの爽やかな香りと歯ざわりに箸が進む

- ①木綿豆腐は水切りする。セリはさっとゆでて、4cm長さに切り、水気を絞る。
- ②ボウルに木綿豆腐を入れてヘラなどでつぶし、お弁当用きんぴらごぼうを加えてよく混ぜ合わせ、セリを加えて和える。

野カンゾウと春キノコ等のヘルシー油炒め

野カンゾウ 8本
椎茸 1個
ヒラタケ 中1個
人参 1/2本
だし昆布 少々
ケチャップ 小さじ1杯
マヨネーズ 大さじ1杯
ごま油 大さじ1杯
塩コショウ 少々

- ①椎茸は厚めにスライスする。
- ②野カンゾウは洗って、ヒラタケは薄く裂く。ダシ昆布は手で細かく割り、人参は細切りにする。
- ③フライライパンに油を敷き、キノコ、人参、だし昆布を入れ、弱火でゆっくり炒める。
- ④人参は固いので始めから入れておくが、野カンゾウはスグに炒めあがるので、まだ入れない。
- ⑤人参がしんなりしてきたらケチャップ、マヨネーズ、野カンゾウを入れ、強火で炒める。
- ⑥塩、コショウで味付け、味見して完成です。

【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。

【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。

チンゲン菜と豆腐の旨煮

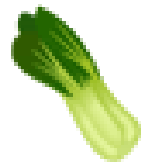
【レシピ大辞典 2017年45週】

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)	

※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、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



お助け大根

大根	10cm位
ごま油	大2
顆粒和風だし	小2と1/2
しょう油	小1
かつおぶし	少々
白ゴマ	少々
大葉(あれば)	1、2枚

- ①大根は、長さ7、8cm位の拍子切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、中強火で大根を炒める。半分透き通ってきたら顆粒和風だしを振りかけ、鍋肌からしょう油を回し入れる。
- ③おかかと白ゴマを乗っけて完成〜！



サンチュとエリンギの梅ドレッシングサラダ

サンチュ	50g
エリンギ	3本
塩コショウ	適量
オリーブ油	小さじ2
◆ドレッシング	
梅干し	1個
みりん	大さじ2
ポン酢	大さじ1 1/2
オリーブ油	大さじ1/2

- ①エリンギは1cmの輪切りにし、オリーブ油を熱したフライパンで塩コショウをして、きつね色になるまで焼く。
- ②梅干しは種を取りたたき、ドレッシングを作る。
- ③器にサンチュを千切り、①をのせ②をかけたら出来上がり！

レタスとベーコンのスープ煮

【レシピ大辞典 2016年5週】

主な材料(4人分)

レタス	1個
スライスベーコン	…1/2袋(70g)
オリーブオイル	大さじ1/2
水	3カップ
洋風だし粉末	1/2袋

※レタス1個を4人でペロリと食べられる

- ①レタスは食べやすく切る。スライスベーコンは4等分に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンをさっと炒め、水、洋風だし粉末を加えて温める。
- ③煮立ったらレタスを加えてさっと煮、真塩、こしょうで調味し、仕上げにブラックペッパーをふる。

小松菜のめかぶ和え

小松菜	1束
めかぶ	1パック
竹輪(鯉節でも可)	2本
だし醤油	小さじ1〜2

- ①小松菜は茹でて食べやすく切り水気を絞る。
- ②竹輪も切って全てボウルへ。
- ③だし醤油(又はめんつゆ)は加減しながら入れて下さい。混ぜれば完成！

