

5月のやさいレシピ

2018年5月1日～5月4日

発行：生活クラブ関西

野菜たっぷり牛肉おかずサラダ

【ビオサポ2017年39週】

主な材料(2人分)

牛肉小間切れ	160g
A {にんにく(つぶす)…1片 オリーブオイル…小さじ1}	
B {バルサミコ…小さじ2 丸大豆醤油…小さじ2}	
真塩、こしょう	少々
レタス	4枚(160g)
ルッコラ	20g
人参	10g
玉ねぎ	1/6個(30g)
ミニトマト	4個(40g)
クルミ(刻む)	20g
レモン	2切(30g)

※バルサミコ使いで旨みがアップ

- ①レタスはひと口大にちぎる。ルッコラは3cmの長さに切る。人参は3cmの長さのせん切り、玉ねぎは3mmのせん切り、ミニトマトは縦4つに切る。
- ②フライパンにAを入れ弱火にかけて香りが出てきたら牛肉を入れ、色が変わるまで強火で炒めて真塩とこしょうをふる。Bを入れバルサミコの酸味がとぶまで煮からめる。
- ③器に①の野菜を盛り、熱々の②を盛り、クルミをちらしてくし形切りのレモンを添える。

サラダ菜とまぐろ油漬け缶の炒めもの

サラダ菜	1袋
まぐろ油漬け缶(80g)	1缶
中華だし粉末(又は鶏がらだし粉末)	小さじ1
塩コショウ(お好みで)	少々
醤油(お好みで)	少々

- ①フライパンを熱し、マグロ油漬け缶を汁ごと入れ、軽く炒める。
- ②サラダ菜を投入し、中華だし粉末(とりがらだし粉末)を入れ、炒める。
- ③お好みで塩コショウ、醤油で味を整えて完成!

レタスと豆腐のスープ

【ビオサポ2016年9週】

主な材料(2人分)

レタス	4枚(60g)
木綿豆腐	30g
A {水…280ml、 とりがらだし粉末 …1/2袋(4g) 丸大豆醤油…小さじ2/3 こしょう…少々(0.2g)}	

※レタスはさっと煮て歯ざわりを残して

- ①レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、豆腐を入れてひと煮立ちさせ、レタスを入れてさっと煮る。



マヨマスタードの焼きかぶ

小かぶ	3個
マヨネーズ	適宜
マスタード	適宜
とろけるチーズ	適宜



- ①小かぶの皮を剥き、1個を6等分くらいにスライスする。
- ②グリルに小かぶを並べ、両面返ししながら8分通り火を通す。
- ③皿にマヨネーズを薄く塗り、その上に焼いた小かぶを並べて、マスタードを塗り、さらにマヨネーズをかけ、溶けるチーズをかける。
- ④オーブンかグリルで軽く焦げ目が付くまで焼く。だいたい180度で15分くらい。

【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。

エノキ納豆のサンチュ巻き

納豆	2パック
エノキ茸	1袋
豚ミンチ	100g
ニンニク・しょうが(みじん切り)	1片分
豆板醤	小さじ1/2
かき味調味料	大さじ1/2
しょう油	小さじ1
塩コショウ	少々
サンチュ	20枚
ゴマ油	小さじ1

- ①エノキ茸は根元を切り落とし、根元はみじん切りにする。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、ニンニク、シヨウガを炒めて香りがたったら豚ミンチを加え、色が変わるまで炒める。
- ③豆板醤、エノキ茸を加え、エノキ茸がしんなりしたらかき味調味料としょう油を加えて塩コショウで味を調える。
- ④火を止め、納豆を加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛る。サンチュに巻いて召し上がれ。

ルッコラ入りポテトサラダ 【レシピ大辞典 2007年 20週】

主な材料 (4人分)

じゃがいも	5~6個
ルッコラ	50g
ローズマリー	適量
食酢	大さじ1
A {オリーブオイル	
…大さじ1と1/2	
粒マスタード…大さじ1/2	
真塩…小さじ1/3	
こしょう…適量	

※香味野菜をおいしく生かす

- ①じゃがいもは皮をむいて 5~6mm 厚さに切り、水にさらす。
- ②鍋に①とたっぷりの水を入れて形が残る程度に柔らかくゆで、熱いうちに酢をかけて広げて冷ます。
- ③Aを混ぜて、②、手で食べやすくちぎったルッコラ、ローズマリーをあわせる



壬生菜とベーコンの辛子ごまあえ

壬生菜	1束
ベーコン	1枚
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
辛子	小さじ1
すりごま	適宜

- ①壬生菜は、熱湯ですっと茹でる。
- ②水にさらし絞って、2cmくらいに切る。
- ③ベーコンは、千切りにする。
- ④辛子を酒で溶き、醤油、砂糖を加え、あえ衣を作っておく。
- ⑤③のベーコンを弱火で炒って、カリカリにする。
- ⑥②と⑤を混ぜ合わせ、④で和える。器に盛り、すりごまをふる。

小松菜としめじの卵炒め

小松菜	1束
しめじ	1パック
卵	2個
にんにく(みじん切り)	1片
■鶏ガラだし粉末	小さじ2
■酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	少量
ゴマ油	適量

- ①小松菜は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを落としてほぐす。卵は溶いておく。
■の調味料を合わせておく。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油を少量ひき、卵を入れてかなり柔らかめの半熟状態にしてお皿に取り出しておく。
- ③フライパンをペーパーで拭き、ごま油とにんにくを入れ中火にかける。香りがたってきたら、しめじを入れて少し炒め小松菜も入れる。
- ④火が通ったら、■をまわし入れて馴染ませ、塩・こしょうで味を整えてから、卵を戻して全体に混ぜたら火を止め、お皿に盛り付ける。

かいわれ大根とクリームチーズのサラダ

かいわれ大根	1パック
クリームチーズ	20g程度
かつおぶし	適量
しょうゆ	適量

- ①クリームチーズは手でちぎる。
- ②貝割大根は根と種の殻を取り除き皿に盛る。
- ③上にクリームチーズとかつおぶしを乗せ完成。しょうゆをかけてどうぞ。