

6月のやさいレシピ

2018年6月5日～6日8日

発行：生活クラブ関西

ズッキーニグリル

【ビオサポ 2017年 24週】

主な材料(2人分)

ズッキーニ	1本(200g)
スライスベーコン	…3枚(30g)
スライスチーズ	2枚
A【ミックスハーブ、真塩、こしょう…少々】	
オリーブオイル	適量

※ユニークな見た目も楽しい

①ズッキーニの両脇に割りばしを置き、8mm幅で切り落とさないように切り込みを入れてから(右図)、4～5cmの長さに切り分ける。

②①の切り込みの間にAをふり、せん切りしたベーコンを挟み、耐熱容器に並べる。多めのオリーブオイルをかけて、チーズを手でちぎりのせ、オーブントースターで7～8分焼く。(焦げそうになったらアルミホイルを上にかけて焼く。)

壬生菜のナムル

主な材料

壬生菜	1袋
☆胡麻油	大さじ1
☆豆板醤	小さじ1
☆塩	適宜
☆すりにんにく	適宜
☆醤油	小さじ1/2

①壬生菜をよく洗い、さっと湯がく。冷水に浸し、荒熱が取れたら食べやすい大きさに切る。②ボウルに材料☆を入れ、よく混ぜ、水気を切った壬生菜を入れ、よく和え出来上がり！



豚こまとキュウリの和風炒め

◎豚野菜炒め用スライス	100g
◎酒	大1
◎塩コショウ	少々
きゅうり	1本
◆醤油	大1
◆みりん	大1
◆和風だし粉末	小1/2
かつお節	1パック(3g)

①◎は揉みこんでおく。きゅうりは縦半分切り、スプーンで種を取り除き5mm幅の斜め切りにする。

②フライパンに少量の油(分量外)を熱し◎を炒め、8割がた豚肉に火が通ったらキュウリを加え軽く炒める。

③全体に油が馴染んだら◆を入れ水分を飛ばす。火を止め、かつお節を加えざっくり混ぜ合わせる。

小松菜の混ぜごはん

【ビオサポ 2016年 14週】

主な材料(2人分)

小松菜	60g
ごま油	小さじ1/2
真塩	適量(0.6g)
ごはん	300g

※ごま油を加えて風味よく仕上げ

①小松菜は粗みじん切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、①を炒めて真塩で調味し、温かいごはん混ぜる。



【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】

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。



かぼちゃのみそ汁

【ピオサポ 2015年 28週】

主な材料(2人分)

乾しいたけ 2枚
水 1と1/2カップ
かぼちゃ 80g
細ねぎ 2本
信州田舎みそこうじ
…小さじ2

※かぼちゃにはβ-カロテンも豊富

①乾しいたけは水につけて戻し、薄切りにする。かぼちゃは食べやすい大きさに切り、細ねぎは2cm長さに切る。

②鍋にしいたけ、しいたけの戻し汁、かぼちゃを入れ、やわらかくなるまで煮る。

③弱火にしてみそを溶かし入れ、細ねぎを加えてさっと火を通す。

さけ水煮と三つ葉のサラダ

【レシピ大辞典より】

主な材料(4人分)

さけ水煮缶 1缶
玉ねぎ 1個
三つ葉 40g
A {マヨネーズ…大さじ3
ポン酢しょうゆ(ゆず)
…大さじ1}

①さけ水煮は汁気をきって大きめにほぐす。玉ねぎは薄切りにし、真塩をふってそのままおき、しんなりしたらよく水気を絞る。ミツバは3cm長さに切る。

②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1を加えてさっと混ぜ合わせる。

レタスと豚ひき肉のミルフィーユ

【ピオサポ 2015年 23週】

主な材料(2人分)

レタス 3枚(90g)
玉ねぎ 1/2個(100g)
豚ミンチ 200g
A { とりがらスープ
…2本(100g)
水…2カップ(400cc)
真塩…少々
こしょう…少々 }

※豚肉とレタスの相性っていいんです。

①玉ねぎは皮をむいてみじん切りにしてボウルに入れ、ひき肉を加えてよく混ぜる。

②半分に切ったレタスと①を交互に重ね、端から丸めて竹串でとめる。

③鍋に②・Aを入れて15分~20分煮る。

④食べやすい大きさに切り、器に盛る。

