

7月のやさいレシピ

2018年7月3日～7月6日

発行：生活クラブ関西

トマトとオクラのさっぱり豆腐サラダ 【ピオサポ2017年28週】

主な材料(4人分)

豆腐…1/3丁(100g)

トマト…1個(150g)

オクラ…4本(40g)

肉厚わかめ…2g

ポン酢しょうゆ(ゆず)

…大さじ1



※冷やして食べたいポン酢のサラダ

①オクラは洗ってから真塩(分量外)をふってまな板で板ずりし、熱湯でサッとゆでる。わかめは水で戻す。

②豆腐は軽く水切りし、食べやすい大きさに切る。トマト、ゆでたオクラ、わかめもひと口大に切る。

③ボウルにトマトとオクラ、わかめを入れてポン酢しょうゆをかけて混ぜ合わせ、さらに豆腐も入れて、豆腐が崩れないよう気をつけながら軽く混ぜ合わせる。

ズッキーニのジョン 【レシピ大辞典2018年24週】

材料(4人分)

ズッキーニ 2本(300g)

真塩・こしょう 各少々

国産小麦粉薄カタイプ適量

鶏卵 1個

ごま油 大さじ2

A {丸大豆醤油大さじ2、

純米酢大さじ2

ごま油小さじ2

皮むきいりゴマ小さじ2}

※野菜のほくほくした旨みを味わう韓国料理

①ズッキーニは約7mm厚さの輪切りにする。真塩とこしょうをふって5分ほどおき、水気をふき取る。小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。

②フライパンにごま油を熱し、①を並べ入れて、弱火で両面をきつね色になるまで焼く。

③器に盛り、Aを混ぜ合わせたタレを添える。

大葉とカニカマの春巻き

| | |
|----------|------|
| *カニカマ | 4本 |
| *大葉 | 4枚 |
| *とろけるチーズ | 適量 |
| 春巻きの皮 | 4枚 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |

- ①春巻きの皮に*をのせ、手前から巻いていく。
- ②熱したフライパンに、オリーブオイルを引き表面に焦げ目をつける。
- ③焦げ目が付いたら、電子レンジで1分、中のチーズをとろけさせて出来上がり。

モロヘイヤと玉ねぎのスープ 【ピオサポ2015年31週】

主な材料(2人分)

| | |
|---------|----------|
| モロヘイヤ | 100g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 水 | 280ml |
| 洋風だし粉末 | 1/2袋(4g) |
| こしょう | 少々(0.2g) |
| 皮むきいりゴマ | 適量(1g) |

※モロヘイヤのネバネバのものは食物繊維

- ①モロヘイヤはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水、洋風だし粉末、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎがしんなりしたらモロヘイヤ、こしょうを加えてさっと煮る。器に盛り、ゴマを散らす。

おかひじきの豚バラ巻き♪

| | |
|---------|------|
| 豚バラ肉 | 200g |
| おかひじき | 80g |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| ■日本酒 | 大さじ1 |
| ■しょうゆ | 大さじ1 |
| ■砂糖 | 小さじ2 |
| ■かき味調味料 | 小さじ1 |

- ①おかひじきを洗って水を切っておく。
- ②豚バラ肉でおかひじきをくるくる巻く。
- ③最後の部分に小麦粉を付けて止める。
- ④フライパンに油をひいて転がしながら焼く。
- ⑤焼き目が付いたら■を入れ馴染んだら出来上がり。

肉詰めゴーヤーの照り焼き

【ピオサポ2018年23週】

| | |
|--|----------|
| 材料(4人分) | |
| ゴーヤー | 1本(200g) |
| 豚肉ひき肉 | 240g |
| A【丸大豆醤油…小さじ1/2 料理酒…小さじ2 長ねぎ(みじん切り) …5cm分(10g) 国産きざみ生姜 …小さじ1/3 おろしにんにく …小さじ1/4 くるみ(刻む)…10g】 | |
| B【万能つゆ…大さじ2 水…50ml みりん…小さじ2】 | |
| 水溶き片栗粉 【片栗粉…小さじ1 水…小さじ1】 | |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 適量 |

※トロッと煮つめた甘辛タレで

- ①ボウルにひき肉とAを入れ、ねばりが出るまで練り混ぜる。
- ②ゴーヤーは縦半分に切って種とワタを取り、内側に片栗粉を薄くふる。①を等分に詰めて軽く形を整え、肉の表面に片栗粉を薄くまぶし、2cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした肉の面を下にして②を焼く。焼き色がついたら、肉がはがれないように気をつけてフライ返しで一つずつ転がしながら全体を焼く。水大さじ2(分量外)を加え、ふたをして蒸し焼きにして取り出す。
- ④③のフライパンにBを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。③を戻し入れて煮絡める。

エンツァイとベーコンの炒め物

【レシピ大辞典2008年29週】

| | |
|------------------------------------|--------|
| 主な材料(4人分) | |
| 空芯菜 | 200g |
| スライスベーコン | 1/2パック |
| A【料理酒、丸大豆醤油 …各大さじ1 みりん…小さじ1】 | |
| にんにく(みじん切り) | 1片分 |
| 赤唐辛子 | 1/2本 |

※さっと炒めが、おいしい

- ①空芯菜は5cm長さに切り、赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。ベーコンは3cm幅に切る。
- ②Aを混ぜておく。
- ③フライパンになたね油大さじ1を熱し、にんにく、赤唐辛子を炒めて香りが出たらベーコンを炒め、空芯菜を加える。
- ④全体に油が回ったら、Aを入れ、さっと混ぜ合わせる。最後にごま油を落とす。

かぼちゃの重ね焼き

| | |
|----------|------|
| 豚ミンチ | 150g |
| かぼちゃ | 200g |
| 玉ねぎ | 40g |
| ニンニク | 1/4片 |
| ホールトマト | 200g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| ピザ用チーズ | 40g |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| ラー油(好みで) | 適量 |

- ①かぼちゃはラップに包み、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱して冷まし、薄切りにする。
- ②玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、豚ミンチを加え、ポロポロになるまで炒める。
- ④ホールトマト、しょうゆ、こしょうを加えて熱し、沸騰したら弱火にして4~5分煮る。
- ⑤焼き皿に①と④を交互に入れ、チーズをちらし、オーブントースターで5~6分焼いて出来上がり!

納豆ニラおやき

| | |
|--------------|--------|
| お好み焼き粉 | 大さじ2 |
| 納豆 | 1/2パック |
| ニラ | 大さじ1 |
| 付属の納豆のたれ・からし | 各1パック分 |

- ①ニラはみじん切りにする。
- ②お好み焼き粉と水を混ぜる。
- ③粉っぽさがなくなったら、残りの材料をすべて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、③の生地をいれ両面焼き色が付けば完成です。

【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。