

# 1月のやさいレシピ

2019年1月8日～1月11日

発行：生活クラブ関西

## 春菊と人参ときくらげのごま和え 【ビオサポ 2016年2週】

主な材料(2人分)

乾燥きくらげ	12個(6g)
春菊	150g
人参	1/8本(22.5g)
A【素材まるごと和食顆粒だし…適量(1g) 湯…小さじ2 丸大豆醤油…小さじ2/3 すりごま黒…小さじ2】	

### ※春菊の風味とごまは相性バツグン

- ①きくらげは水で戻して石づきを除き、細切りにする。春菊は5cm長さに切り、人参は細切りにする。
- ②耐熱熱容器にきくらげ、人参を入れてラップをし、電子レンジで1分加熱し、春菊を加えてさらに30秒ほど加熱して粗熱をとる。
- ③②をAで和える。



## かんたん美味しい京セリご飯

お米	3合
京セリ	2束
ごま油	大さじ2
☆塩	適量
☆だし醤油	大さじ1



- ①ごはん3合分を通常通り炊く。
- ②京セリを半分に切り、熱湯でさっとゆで、軽く水を切り、みじん切りにし、きちんと水を切っておく。
- ③フライパンにごま油を熱し②を炒め、塩、出汁醤油を加え、さっと炒め和え、冷ましておく。
- ④炊きたてのごはんに、③で炒めた、京セリを混ぜ、最後にごま油で香り付けして出来上がり。

## ナバナとベビーホタテのバター醤油パスタ

パスタ	80g
ナバナ	30g
ベビーホタテ	30～40g
A塩	ひとつまみ
Aブラックペパー	ひとつまみ
醤油	大さじ1・1/2
バター	10g
パスタの茹で汁	大さじ2
鷹の爪(輪切り)	1本分

- ①パスタは少し硬めに茹でる。
- ②ナバナは茎の部分は半分に切り、パスタが茹で上げる直前に湯の中にサッと潜らせ、水分を切っておく。
- ③フライパンを熱しバター・鷹の爪・ベビーホタテを入れ炒める。
- ④③に茹でたパスタと茹で汁を入れ、Aの材料で味を調える。
- ⑤最後に醤油を回し入れ、サッと絡めて器に盛る。仕上げにブラックペパーをふりかけて完成です。

## 金時人参と竹輪のきんぴら

金時人参	1本
竹輪	1袋(五本)
白ゴマ	適量
七味唐辛子	適量
★みりん	大さじ1
★醤油	大さじ1

- ①金時人参を細切りにする。
- ②竹輪を細く切る。
- ③フライパンにごま油を熱して、金時人参をしんなりするまで炒め、竹輪を加える。
- ④★を入れ、汁気が無くなるまで炒める。
- ⑤最後に七味唐辛子と白ゴマを入れかき混ぜて出来上がり。

【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。毎週のカタログ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。

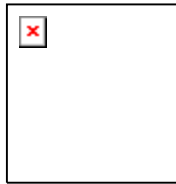
## 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め 【ビオサポ 2018年41週】

材料(2人分)

- ブロッコリー 1個(200g)  
 牛肉小間切れ 160g  
 A {真塩、こしょう…各少々  
 根生姜(すりおろす)  
 …小さじ1/2  
 料理酒…小さじ2  
 片栗粉…小さじ1  
 なたね油…小さじ1/2}  
 B {なたね油…小さじ2  
 にんにく(つぶす)…1片}  
 C {牡蠣味調味料…大さじ1  
 丸大豆醤油…小さじ1  
 料理酒…大さじ1  
 素精糖…小さじ1/2}

### ※普段のおかずぴったり

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。かためにゆでてザルにあげる。  
 ②牛肉はAをもみ込み下味をつける。  
 ③フライパンにBを熱しにんにくの香りが出てきたら②を加えて炒める。肉の色が変わったら①を加えてサッと炒め、Cを加えて炒め合わせる。  
 ●下味になたね油を入れると肉を炒めるときにほぐしやすくなります。



## セロリとベーコンのスープ 【レシピ大辞典 2012年51週】

主な材料(4人分)

- セロリ 2本  
 スライスベーコン 1/2袋  
 オリーブオイル 適量  
 A {洋風だし粉末…1袋  
 水…3カップ}  
 真塩・ブラックペッパー(粗挽) 各適量



### ※和・洋どちらにも合うすっきり味

- ①セロリは筋を除き、5cm長さに切って薄切りにし、葉は細切りにする。スライスベーコンは1cm幅に切る。  
 ②鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、セロリの茎を入れ、しんなりするまで炒める。  
 ③A、セロリの葉を加えて煮立たせ、真塩、ブラックペッパーで調味する。  
 ④器に盛り、好みでブラックペッパーをかける。

## 豚肉と野菜のロールレンジ蒸し 【ビオサポ 2018年47週】

材料(2人分)

- 豚肉モモスライス 150g  
 白菜 1/10個(180g)  
 人参 1/2本(50g)  
 水菜 20g  
 ねぎソース  
 A {丸大豆醤油…小さじ2  
 純米酢…大さじ1  
 素精糖・ごま油  
 …各小さじ1/2  
 長ねぎ(みじん切り)…30g  
 根生姜(みじん切り)…10g}

### ※食欲をそそるねぎソースで

- ①白菜は、軸と葉に分ける。軸は5cm長さの細切り、葉は5cm幅のざく切りにする。人参は5cm長さのせん切り、水菜は5cm長さに切る。  
 ②豚肉を1枚ずつ広げ、手前に①を等分に付けてのせて手前から巻く。巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、電子レンジで5分加熱する。  
 ③器に②を並べ、混ぜ合わせたAをかける。  
 ●白菜をキャベツにするなど、他の野菜に変えてもおいしくできます。

## 根菜スープカレー

- かぶ 2個  
 ジャガイモ 1個  
 にんじん 6cm  
 れんこん 4cm  
 ブロッコリー 1/2個  
 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個  
 しょうが 小1片  
 カレー粉 大さじ1  
 小麦粉 大さじ1/2  
 醤油 大さじ1/2  
 バター 大さじ1  
 ●白だし 1/4カップ  
 ●水 2カップ

- ①かぶとじゃがいもは皮をむいて2~4等分、にんじんも2~4等分する。れんこんも皮をむいて1cm厚さに切る。  
 ②ブロッコリーは小房に分けて色よく茹でる。  
 ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、しょうがを炒め、香りが出たらカレー粉と小麦粉を加えて軽く炒める。  
 ④●と①を入れて中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。醤油で味を調べ、②を加えてひと煮する。

