

# 1月のやさいレシピ

2018年1月9日～1月12日

発行：生活クラブ関西

## 水菜と春菊のじゃこサラダ

【ビオサポ 2017年48週】

### 主な材料(3人分)

水菜	約1/3袋(60g)
春菊	1/3袋(50g)
ミニトマト	3個(30g)
ちりめんじゃこ	…大さじ1(5g)
なたね油	小さじ1/2
柑橘果汁のさっぱりドレッシング	…大さじ1

### ※葉野菜がたっぷりとれる

- ①水菜と春菊は3cmの長さに切り、水にさらし水気を切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、ちりめんじゃこを色づくまで炒める。
- ③器に①とちりめんじゃこを盛り、柑橘果汁のさっぱりドレッシングをかける。



## ナバナの胡麻和え

ナバナ	1束
水	1L
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
すりごま	大さじ3+1

- ①ナバナはきれいに洗い、ざるにあげておく。水を沸かし、塩を加える。沸騰したら、ナバナを加えて1分間茹でて直ぐにざるに上げる。
- ②冷水にさらして、よく水を切る。さらに絞って、完全に水気を切った後で、根元を切り落とし、残りを一口大に切る。
- ③ボールに砂糖、醤油、みりんを入れて混ぜ合わせ、そこに、ナバナを絞りながら入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④すりごま大さじ3を加えてよく混ぜ、器に盛ってから、更にすりごま大さじ1をかける。

## 京セリと鶏ささ身の和え物

鶏ささ身	1本
塩・こしょう	少々
京セリ	1束
★酒	大さじ1
★水	大さじ2
●わさび	少々
●白だし	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1/2

- ①鶏ささ身は、軽く塩こしょうをし、小鍋に入れて★をふり、蓋をして中火で熱する。
- ②沸騰したら弱火にして2分ほど蒸し、そのまま冷まして手でほぐす。
- ③京セリは根元を切り、塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、冷水に取って水気を絞り、3cm長さに切る。
- ④ボウルに●を混ぜ、②、③を加えて和える。

## ブロッコリーの豆乳ごまスープ

【レシピ大辞典 2017年46週】

主な材料(4人分)	
ブロッコリー	1個(200g)
玉ねぎ	1個(200g)
水	1と1/2カップ
A {豆乳	…2袋(1と1/2カップ)
白だし…大さじ2	
すりごま白…大さじ1}	

### ※この1杯で野菜が100g摂れちゃう!

- ①ブロッコリーは小房に分けて粗みじん切りにし、茎は皮をむいて粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋になたね油大さじ1を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、ブロッコリーを加えてさっと炒め合わせる。
- ③全体に油が回ったら水を加えて沸騰させ、2～3分煮て、Aを加えて温める。

【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。

## 白菜、しいたけ、豚肉の炒め物

豚肉	100g
白菜	2～3枚
しいたけ	3つ
鶏がらだし粉末	小さじ1～2
醤油	小さじ2～3
酒	大さじ2

- ①油をひかずに豚肉を弱火で炒める。
- ②白菜の葉以外の部分、しいたけを入れ、醤油、酒を入れる。
- ③白菜がやわらかくなってきたら、白菜の葉を入れてざっと混ぜ、鶏がらだし粉末を入れる。
- ④味見をして、味を調整し、お皿に盛って出来上がり！

## ターサイと豚バラ+厚揚げで香味炒め

ターサイ	小2株
豚バラスライス	150g
厚揚げ	1枚
長ねぎ	1本
しょうが	1片
にんにく	1片
A 酒+醤油	各小さじ1
片栗粉	大さじ1
B 酒+醤油	各大さじ2
砂糖	小さじ1強
サラダ油	大さじ2

- ①豚バラスライスは3～4cm幅ぐらいにザクザク切って、Aの醤油、酒をなじませ片栗粉をまぶし、お肉をバラバラにはがしておく。
- ②ターサイは茎と葉を食べやすい大きさに切り、茎と葉を分けておく。厚揚げも半分にしてから1cm幅位に切る。
- ③長ねぎ、ショウガ、にんにくはみじん切りにしておく。器にBの醤油、酒に砂糖を加え、よく混ぜ合わせておく。
- ④フライパンを熱し、油大さじ1入れ、①を1分炒め、ターサイの茎を加え1分炒め、厚揚げを加え軽く炒めたら1度お皿にあげる。

⑤フライパンにサラダ油大さじ1を加え、ショウガ、にんにくを炒め香りが出たら長ねぎを加え炒め、Bの合わせ調味料を加える。

⑥⑤が煮立ったらお皿に上げた④を加え、ひと混ぜし、ターサイの葉を加え炒める。しんなりしてきたら、良く混ぜ炒め出来上がり！

## 小松菜とゆで卵のサラダ

小松菜	1束
塩	小さじ1/2
卵	4コ
A マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1

- ①卵は固ゆでにして殻をむき、粗くきざむ。
- ②小松菜は根元を落とし3cm長さに切り、塩を加えた熱湯でゆで、冷水にとって水気を絞る。
- ③小松菜・ゆで卵を、合わせたAでざっくり和える。



## 根菜とろりんシチュー

【ビオサポ 2017年 45週】

主な材料(2人分)	
鶏肉モモひとロカット	150g
真塩、こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
大根	100g
人参	1/2本(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ごぼう	1/5本(30g)
馬鈴薯	1個(150g)
カットぶなしめじ	25g
レンコン	150g
A {洋風だし粉末…1/2袋(4g) 水…200ml、ローレル…1枚}	
牛乳	100ml
なたね油	小さじ2

### ※レンコンのとろみにほっこり

- ①鶏肉は真塩とこしょうをふり片栗粉をまぶす。
- ②大根、人参は乱切り、玉ねぎは薄切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。馬鈴薯は皮をむきひと口大に切り水にさらす。レンコンは1/3量をイチョウ切りにし、残り2/3量は皮をむき酢水(分量外)につけてからすりおろす。
- ③鍋になたね油を熱し、②の切った野菜とぶなしめじを入れて炒める。Aを入れ沸騰したら①の鶏肉を入れ10分ほど煮る。レンコンのすりおろしを入れ3分ほど煮てとろみをつけ、仕上げに牛乳を入れひと煮立ちさせる。

