

10月のやさしいレシピ

2018年10月2日～10日5日

発行：生活クラブ関西

コンビーフと小松菜のチャーハン【ピオサポ2018年31週】

材料(2人分)

小松菜	1/4束(50g)
なたね油	小さじ2
卵	1個
無塩せきコンビーフ缶	…1缶(95g)
温かいご飯	400g
A【牡蠣味調味料…小さじ2 丸大豆醤油…小さじ1 真塩、こしょう …各少々】	

※いつも家にある材料で

- ①小松菜はみじん切りにする。
 - ②フライパンになたね油小さじ1を熱し、割りほぐした卵を入れて強火で10秒ほど炒めて一度取り出す。
 - ③②のフライパンになたね油小さじ1を熱し、コンビーフをほぐしながら炒め、ご飯と①を加えて強火で全体をよく混ぜながら炒める。②を戻し入れAを加えて炒め合わせる。
- 強火で手早く炒めるのがコツ。小松菜以外の好みの野菜を刻んで入れてもOK。

モロッコインゲンのサラダ

モロッコインゲン	120g
マヨネーズ	大1.5
しょう油	小1
白ごま	小1
塩	小0.8

- ①モロッコインゲンはスジをとる。
- ②お鍋に水を入れ沸騰したら塩を入れてモロッコインゲンを茹でる。(2分)
- ③茹で上がったモロッコインゲンはざるにとり、冷水につけて冷ます。
- ④水気を切り、一口大に切る。
- ⑤ボールにしょう油、白ごま、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑥⑤に④を入れて器に盛る。

新レンコンのおかか煮

【レシピ大辞典2018年38週】

材料(作りやすい分量)

レンコン	250g
いんげん	3本(24g)
水	1と1/2カップ
白だし	大さじ2と1/2
かつお細けずり	5g

※くせのない味の根菜! お弁当のおかずにも合う

- ①レンコンは乱切りにし、サッと水にさらして水気をきる。いんげんは4cm長さに切る。
- ②鍋にレンコン、水、白だし、かつお細けずりを入れて火にかける。
- ③レンコンがやわらかくなったら、いんげんを加えてふたをし、1分ほど煮る。

豚肉と里芋のポン酢煮

【レシピ大辞典2015年8週】

主な材料(4人分)

豚肉バラ(ブロック)	…1/2袋(約340g)
里芋	4個(300g)
A【水2カップ、酒大さじ2 みりん風醸造調味料 …大さじ1 素精糖…小さじ2】	
ポン酢しょうゆ	1/2カップ
絹さや	8枚

※ポン酢効果で濃厚なのにさっぱり

- ①豚肉は厚さ1.5cmのひと口大に切る。里芋は洗って、丸めたアルミホイルで皮をこすって除き、大きいものは半分にする。
- ②フライパンを熱し、豚肉を両面に焼き色がつくまで焼き、出てきた脂を軽くふき取る。里芋を加えてさっと炒め合わせ、Aを加え、落しぶたをして15分煮る。
- ③②にポン酢を加え、煮汁が少なくなるまで10分煮る。器に盛り、塩ゆでして斜め半分に切った絹さやを散らす。

【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。毎週のカタログ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。

水菜と春菊のじゃこサラダ 【レシピ大辞典 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

※葉野菜がたっぷり摂れる

- 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。



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。



かぼちゃとベーコンのナッツ和え 【ピオサポ 2018年 8週】

主な材料(2人分)

かぼちゃ	1/10 個 (100g)
ベーコンスライス	20g
A【水…大さじ 3	
丸大豆醤油…小さじ 1	
素精糖…大さじ 1]	
B【クリームチーズ…20g	
ドライフルーツナッツミックス	
…10g]	

※ほっこり甘みとチーズのコク

- ①かぼちゃは種とワタを取りのぞき、ひと口大に切る。ベーコンは 2cm 幅に切る。
- ②鍋に①と A を入れフタをして火をかけ、蒸気が出たら弱火にして 8 分蒸し煮にする。
- ③②の粗熱がとれたら B を入れ混ぜ合わせる。



貝割れ大根と山芋のサラダ

貝割れ大根	1 パック
山芋	120g
まぐろ油漬け缶	1 缶

- ①山芋は、食べやすい長さの細切る。
- ②貝割れ大根を 3 等分の長さ切り、山芋に加える。まぐろ油漬け缶も加える。
- ③よく混ぜて、盛り付けて出来上がり！ポン酢でどうぞ！

大阪しろ菜とベーコンの煮びたし

大阪しろ菜	1 束
ベーコン	2、3 枚
だし	1 カップ
薄口醤油	大 2
酒	大 1
みりん	大 1
塩	ひとつまみ

- ①大阪しろ菜は、3、4cm のざく切りにする。綺麗に洗って水切りを。
- ②お鍋の中におだしなどを入れ、しろ菜の軸の方から先にいれ続いて、ベーコン、葉の方も入れる。軸の方がすこししんなりしたら出来上がり。