

11月のやさしいレシピ

2020年11月3日～11月6日

発行：生活クラブ関西

里芋とひき肉のグラタン

【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)

玉ねぎ 1/2 個(100g)
里芋 5 個(350g)
豚肉ひき肉 1 パック(240g)
A {丸大豆醤油…大さじ 2
素精糖…小さじ 2
みりん…大さじ 1}
ミックステーズ…40g
パセリ(みじん切り)
…大さじ 1



※もっちりホクホクの食感!

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②里芋は皮ごとよく洗って泥を落とす。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4～5分加熱する。熱いうちに水にさらして皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ③フライパンになたね油大さじ1を熱して①を炒め、しんなりしたら豚肉ひき肉を加えて炒める。肉に火が通ったらキッチンペーパーで余分な脂を除き、Aを加えて調味する。
- ④耐熱容器に③を敷きつめ、上に②を並べる。ミックステーズを全体に散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤仕上げにパセリを散らす。

小松菜とひじきの大豆レモン酢和え

【ピオサポレシピ】

主な材料(2人分)

小松菜 1/3 袋(80g)
ひじき 2g
A {大豆ドライパック…40g、
玉ねぎ(みじん切り)…30g
白だし…小さじ 1
オリーブオイル…小さじ 2
レモン汁…小さじ 1
真塩、こしょう…少々}

※鉄の多い食材のさっぱり和え物

- ①小松菜は塩ゆでし水にさらし水気を切り、3cmの長さに切る。ひじきは水で戻しサッとゆでてザルにあけて水気を切る。
- ②ボウルにAをすべて混ぜ合わせておく。
- ③②のボウルに①を入れ混ぜて盛り付ける。

春菊と油揚げのこぎつねご飯

【ピオサポレシピ】

主な材料(2人分)

春菊 60g
国産大豆味付けいなり 1 枚
温かいご飯 260g
皮むきいりゴマ 大さじ 1



- ①春菊は真塩適量(分量外)を加えた湯で、茎からゆで、全体を入れてさっとゆでる。冷水にとり、水気を絞って1cm長さに切る。味付けいなりは2cm長さの短冊切りにする。
 - ②ボウルに温かいご飯、①、いりゴマを混ぜる。
- 春菊は茎が太いため、茎と葉を時間差でゆでます。太さによりますが合計で1分～1分30秒が目安。●味付けいなりを具材に使えば、調味なしで簡単にほどよい甘辛味の混ぜご飯が作れます。

かぼちゃとレンコンのサラダ

かぼちゃ 小1玉
レンコン 2 節
ベーコン 3～4 枚
オリーブオイル 大さじ 1/2
ニンニク 1 かけ
塩コショウ 適量
マヨネーズ 大さじ 2
しょう油 小さじ 1

- ①かぼちゃを洗い丸ごとレンジでホクホクに柔らかくなるまでチンする。気になるころがあれば皮をむき、種を取りスライスしておく。
- ②レンコンも皮をむきスライス。ベーコンも1cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクを炒める。①②を入れカリッと色づくまで炒める。
- ④マヨネーズを入れてよく混ぜ、塩コショウで味を調える。最後にしょう油を回しかけ出来上がり。



小かぶの中華風クリーム煮

【バイオサポレシピ】

主な材料(4人分)

乾しいたけ	4個
ほたて干し貝柱	1/2袋 (30g)
かぶ	4個
パプリカ	1個
ブロッコリー	1/2株
中華だし粉末	1袋
パスタライズド牛乳	…1カップ
水溶き片栗粉	
水・片栗粉…各大きじ1	

※乾しいたけのかわりに、生椎茸を使ってもおいしく作れます。

※乾物を使って旨みたっぷり

- ①乾しいたけはさっと洗ってぬるま湯 1 カップにつけて戻し、石づきを除いて 4 等分にそぎ切る。ほたて干し貝柱はぬるま湯 1 カップにつけ、電子レンジ(600W)で約 2 分加熱して戻す。(各々戻し汁はとっておく)。
- ②かぶは茎を少し残して縦に 4 つ割にする。パプリカは長めの乱切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③鍋になたね油大きじ 1/2 を熱してかぶ、パプリカ、乾しいたけを炒め、全体に油がまわったらほたてをほぐして入れる。①の戻し汁を両方入れ、中華だし粉末を加え、ひと煮立ちしたら牛乳を加えて煮、塩・こしょう適量で調味する。
- ④ブロッコリーを加えて 1 分ほど煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

水菜と納豆の和え物

【バイオサポレシピ】

主な材料(2人分)

水菜…1/2袋(100g)
乾燥きくらげ…12個(6g)
小粒カップ納豆…2個(80g)
A {だし汁(昆布・かつお)… 大きじ 2 丸大豆醤油…小さじ 1 と 1/3}

※納豆の旨みでたくさんの水菜もペろり

- ①水菜はラップに包んで電子レンジ(600W)で 1 分加熱し、粗熱をとって水気を絞り、2cm 長さに切る。
- ②乾燥きくらげは水で戻して石づきを除き、細切りにしてさっと湯通しする。
- ③ボウルに①②、小粒納豆を入れ、A で和える。



ほうれん草 & エリンギのバター醤油炒め

ほうれん草	1袋
エリンギ	2本
ベーコン	2~3枚
コーン	大きじ 3
鶏ガラだし粉末	1袋
バター	10g
醤油	小さじ 1



- ①ほうれん草は熱湯で茹で、ザルにあげて冷水で流し水気をしぼり 4~5cm の長さに切る。
- ②ベーコンは 1cm 幅くらい、エリンギは根元を切り落とし長さ 3~5cm、幅 5mm 位に切る。
- ③フライパンに少量の油をひき、②を炒める。
- ④エリンギに火が通ったら、ほうれん草とコーンを入れて混ぜ、鶏ガラだし粉末を入れてさっと炒める。
- ⑤④にバターを鍋肌から回し入れさっと混ぜ、醤油も鍋肌から回し入れ、さっと混ぜて出来上がり♪

白菜とひじきの生姜和え

【バイオサポレシピ】

主な材料(2人分)

白菜	2枚(70g)
人参	1/4本(30g)
ひじき	3g
A {冷凍おろししょうが …小さじ 1/2 酢…大きじ 1 素精糖…小さじ 1/3}	

※生姜がきいてさっぱり

- ①白菜は、白い部分を 4cm の短冊切り、葉はざく切りにし、真塩をふって軽くもみ水気をしぼる。人参は細切りにしサッとゆでる。
- ②ひじきは水で戻し、サッと湯がいて水気を切る。
- ③ボウルに A を混ぜ合わせ、①と②を入れて和える。

【バイオサポ】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バイオサポレシピが掲載されています。

【バイオサポレシピ】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。