

1月のやさいレシピ

2021年1月12日～1月15日

発行：生活クラブ関西

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。

根菜スープカレー

かぶ	2個
じゃがいも	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。



豚肉と野菜のロールレンジ蒸し

【ピオサポレシピ】

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。

ほうれん草と厚揚げのカレー炒め

ほうれん草	1束
厚揚げ	1枚
ベーコンの薄切り	4枚
赤唐辛子	1本
にんにく	1かけ
塩	少々
油	大さじ1と1/2
☆トマトケチャップ	
	大さじ1と1/2
☆カレー粉	小さじ2
☆しょう油	大さじ1

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯で1分ほど茹でる。水にとって冷まし、水気を絞って長さ4cmに切る。
- ②厚揚げはざるに入れて熱湯を回しかけ、粗熱が取れたら手で一口大にちぎる。ベーコンは幅1cmに切る。
- ③赤唐辛子は水につけてもどし、へたと種を取り除いて小口切りにする。にんにくは粗みじん切りに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱して、赤唐辛子、にんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら、ベーコンを加えて1分ほど炒め合わせる。ベーコンの脂が出てきたら、厚揚げを加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤☆を加えて炒め、全体になじんだら、ほうれん草を加えて強火にし、さっと炒め合わせる。

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！

牛肉とナバナのわさび炒め

【ビオサポレシピ】

主な材料（4人分）	
牛肉切り落とし	350g
ナバナ	200g
にんにく（みじん切り）	1片分
A【丸大豆醤油…大さじ2 冷凍おろしわさび2袋（10g） みりん風醸造調味料・料理酒…各大さじ1】	

※ナバナの苦味で肉のおいしさ際立つ

- ①牛肉は真塩、こしょう適量で下味をつける。ナバナは固めに塩ゆでし、4～5cm長さに切る。
- ②フライパンになたね油大さじ1を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。牛肉を加えて炒め、色が変わったら、ナバナを加えてざっと炒め、Aを入れて炒め合わせる。

【Point!】炒めるので、わさびは風味のみ残り、子どももOK！ピリッと辛くさせたい人は、わさびをさらにつけてどうぞ

ブロッコリーのサクサク！マヨパン粉焼き

ブロッコリー	1株
マヨネーズ	適量
ウインナー	2本
塩コショウ	少々
パン粉	適量

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れラップをしてレンジに2分程かけるか軽く茹でて水気をきっておく。ウインナーも一口大に切る。
- ②①のブロッコリーとウインナーをマヨネーズ、塩コショウで和える。
- ③パン粉をパラパラとかけオーブントースターでパン粉に焼き色がついて来たら出来上がり。

【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。

【ビオサポレシピ】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。