

2月のやさいレシピ

2021年2月2日～2月5日

発行：生活クラブ関西

きのこ小松菜のあったか生姜スープ 【ピオサポレシピ】

主な材料(2人分)

えのきだけ	約 30g
ぶなしめじ	約 30g
舞茸	約 30g
小松菜	約 50g
豚ミンチ	50g
A {根生姜(せん切り)…10g ごま油…小さじ1}	
B {白だし…大さじ1と1/2 水…400ml}	

※生姜の力で体ポカポカ

①えのきだけは根元から2cmほどを切り落としてから3cmの長さに切る。ぶなしめじは根元のいちばん硬い部分を少し切り小房に分ける。舞茸も小房に分ける。小松菜は3cmの長さに切る。

②鍋にAを入れ火にかけて、生姜の香りが出たら豚ミンチを入れ炒める。豚肉の色が変わったらきのこ小松菜を入れてさらに炒め、Bを入れ5分煮る。

チンゲン菜の湯引き 【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)

チンゲン菜	2株
豚肉(スライス)	200g
にんにく	1片
食用ごま油	小さじ1
A {丸大豆醤油…大さじ1 食酢…大さじ1 根生姜(千切り)…1/2片分}	

※生姜を効かせた酢醤油でさっぱりたっぷり食べられる

①チンゲン菜は1枚ずつはがす。

②鍋に湯を沸かし、にんにく、塩、ごま油を入れ、豚肉を1枚ずつゆでる。

③同じ鍋でチンゲン菜をゆで、2と一緒に器に盛り、温かいうちにAをかける



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。

春菊とえのきの胡麻和え

春菊	1袋
えのき	1袋
●練り胡麻	大さじ3
●白だし	大さじ3
●塩	小さじ1/2
●砂糖	大さじ2

- ①春野菜を塩いれてゆでる。しっかり水気をしぼる。
- ②●をレンジで1分。ゆでた野菜と合わせる。
- ④ナバナと塩こんぶ、ごまを混ぜ合わせたら完成♪

【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atalog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。

【ピオサポレシピ】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。

ナバナのクリーム白和え

ナバナ	1束
クリームチーズ☆	50g
*豆腐（絹こし or 木綿）	1/2丁（150g）
*クリームチーズ★	50g
*砂糖	大さじ1
*塩	少々
*醤油	小さじ1
*レモン汁	小さじ1～2

- ① *の材料で白和え衣を作る。豆腐をキッチンペーパーでくるんでレンジで2分加熱し、重石をした状態で冷ます。チーズ★は室温で柔らかくしておく。
- ②豆腐が冷めたら、*印の材料を混ぜる。
- ③ナバナを茹でて、適当な大きさに切る。
- ④☆のクリームチーズを角切りにする。
- ⑤①の白和え衣で、ナバナとクリームチーズを合える。

ロールレタス

【ピオサポレシビ】

材料(6人分)

レタス	12枚(180g)
玉ねぎ	1個(200g)
鶏卵	1個
A {豚肉ひき肉…480g パン粉…18g 真塩…小さじ1/2}	
B {ケチャップ…120g 洋風だし粉末…1/2本(4g) 酒…大さじ3 水…1/4カップ}	

※やわらかレタスとケチャップ味に大満足

- ①レタスはサッとゆでる。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。卵はボウルに入れて溶きほぐす。
- ③②のボウルに玉ねぎとAを入れてよく混ぜ、12等分にする。
- ④レタス1枚に③の肉だねを端にのせてひと巻きし、両端を内側に折ってぐるっと巻く。同様に巻いて、全部で12個作る。
- ⑤フライパンに④とBを入れてふたをし、15分ほど煮る。ふたをはずし、5分ほど煮詰める。煮汁ごと器に盛る。



里芋とコンニャクの簡単炒め煮

里芋	250g（大3個）
コンニャク	1枚
水	150cc
●しょうゆ	大1・1/2
●酒	大1・1/2
●砂糖	大1・1/2
●みりん	大1
●鶏ガラスープ素（顆粒）	小1/2
※サラダ油	適量

- ①里芋は、皮をむき一口大よりやや小さめに切る。
- ②コンニャクも里芋と同じ大きさに、手でちぎる。
- ③フライパンに、サラダ油をひき、里芋・コンニャクを入れ中火で十分炒める。（2分位）。
- ④水を加え、ひと煮立ちしたら、●を加え混ぜ、フタをして弱火で時々混ぜながら煮る。
- ⑤煮汁が1/3くらいになったら、全体を汁がなくなるまで、木じゃくしで混ぜる。
- ⑥器に盛って、出来上がりです。

れんこんミートキューブ

【ピオサポレシビ】

主な材料

(4人分・約16個分)

玉ねぎ	40g
レンコン	60g
豚肉ひき肉	200g
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
真塩・こしょう	各少々
A {丸大豆醤油…大さじ1 食酢…大さじ1 素精糖…小さじ1 みりん…大さじ2 水…大さじ2}	

※レンコンのシャキシャキ食感がおいしい!

- ①玉ねぎ、レンコンはみじん切りにする。
 - ②豚肉ひき肉に1、牛乳に浸したパン粉を入れてよく混ぜ、真塩・こしょうを加えて混ぜる。
 - ③2cm角くらいのサイコロ形にし、なたね油をしいたフライパンで焼く。
 - ④火が通ったら余分な油をふき取り、合わせ調味料Aを入れ、汁気が少なくなるまで煮詰める。粗熱がとれたらピックにさす。
- ※味付前の焼いた状態のものを冷凍保存してOK。まとめ作りしておくとう便利。

