

3月のやさいレシピ

2021年3月2日～3月5日

発行：生活クラブ関西

京セリ为天ぷら

京セリ	1/2束
小麦粉	大さじ2
●小麦粉	大さじ2
●水	大さじ2
めんつゆ	適量



- ①京セリは5cm位の長さに切る。
- ②京セリをビニール袋に入れ、小麦粉大さじをまぶす。ボウルに●の小麦粉と水を入れて軽く混ぜ、小麦粉をまぶした京セリを入れて混ぜ合わせる。
- ③180℃に熱した揚げ油に、②を4等分にして入れ、固まってきたら裏返し、カラリと揚げる。
- ④よく油をきってから盛り付け、温めためんつゆを添える。

鮭とアスパラガスのにんにくバター

【ピオサポレシピ】

主な材料(2人分)

生さけ	2切れ
真塩	小さじ1/3
こしょう	少々
グリーンアスパラ	70g
バター	20g
パセリ(みじん切り)	少々
★ { 白ワイン	小さじ2
国産レモン果汁	小さじ2
にんにく	1/2片

※包み焼きでおいしさを閉じ込める

- ①生さけは解凍して真塩とこしょうをふる。
- ②グリーンアスパラは根元のかたい部分とはかまを落とし、斜め半分に切る。
- ③アルミホイルに①と②を並べ、★をかけてバターをのせて包む。魚焼きグリルで10分蒸し焼きする。
- ④アルミホイルを外して器に盛り、パセリを散らす。好みに輪切りにしたレモンを添える。



チンゲン菜と豆腐の旨煮

【ピオサポレシピ】

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。



水菜と切り干し大根の和えもの

切り干し大根	50g
水菜	小2束(大1束)
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ゴマ	大さじ1

- ①切り干し大根は水で戻す。つけておくよりも、3回くらい水を取り替えてゴシゴシもみ洗いし、水気をしぼる。
 - ②水菜を1cmに切る。
 - ③すべての材料を和え、出来上がり！
- ※切り干し大根はほぐしながら混ぜる。

ブロッコリーとコンビーフのパスタ 【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

ブロッコリー 1/2 個 (100g)

玉ねぎ 1/4 個 (50g)

無塩せきコンビーフ缶

1 缶 (95g)

白ワイン 大きじ 2

スパゲティ 1.6mm 160g

★ {オリーブオイル 大きじ 2

にんにく(みじん切り) 1 片

国産唐辛子(小口切り) 1 本 }

● {真塩 小さじ 1/2

ブラックペッパー少々}



※とことん手軽に缶詰とフライパンひとつで作る

①ブロッコリーは小房に分け茎は皮を剥いて薄い輪切りにする。玉葱はみじん切りにする。

② フライパンに★を入れて熱し、香りが出てきたら玉葱を加えてしんなりするまで炒める。

③ ほぐしたコンビーフと白ワインを加えて1分ほど炒める。全体になじんだら、水 3 カップを加える。煮立ったらスパゲティを半分に折って入れ、包材に表示されているゆで時間と同じ時間煮る。包材の表示の 3~4 分前にブロッコリーを加える。

④●をふり、木べらなどでブロッコリーをほぐしながら全体を混ぜ、器に盛る。

※ブロッコリーをほぐすことで味がからみやすくなります。

春菊とチーズのサラダ 【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

春菊 1/2 束 (80g)

スライスチーズ 1 枚 (18g)

A {オリーブオイル 小さじ 1

レモン汁 小さじ 2

こしょう 適量 (0.2g)

真塩 適量 (0.4g) }

※春菊の香りにチーズの味わいがよく合う

①春菊は葉をつみ、茎は斜め薄切りにする。

スライスチーズは縦半分の 1cm 幅に切る。

②春菊、チーズを合わせて器に盛り、混ぜ合わせた A をかける①キャベツは千切り、豚肉はお好みの大きさ、じゃがいもは細切りにしておく。

キャベツの温玉スープ 【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

キャベツ 2 枚 (120g)

玉ねぎ 1/4 個 (50g)

トマト 1 個 (150g)

ポークウインナー 4 本

白だし 大きじ 2 と 1/2

温泉たまご 2 個

ブラックペッパー

(あらびき) 適宜

※白だしを使った和風仕立て

①キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。トマトは 2cm 角に切る。ウインナーは 1cm 幅の斜め切りにする。

②鍋に白だしと水 2 カップを入れて火にかける。煮立ったら①を加え弱火で 5 分ほど煮る。

③野菜に火が通ったら器に盛り、温泉たまごをのせる。好みにブラックペッパーをふる。



白菜のミルクスープ 【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

白菜 120g

牛乳 1 と 1/2 カップ

洋風だし粉末 1/2 袋 (4g)

真塩 適量 (0.6g)



※ほっとするやさしい味わい

①白菜は、葉はざく切り、芯は 4cm 長さの薄切りにする。

②鍋に牛乳、白菜の芯、洋風だし粉末、真塩を入れて煮る。やわらかくなったら白菜の葉を加えてさっと煮る。

【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。毎週のカタログ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。