

4月のやさいレシピ

2021年4月6日～4月9日

発行：生活クラブ関西

キャベツたっぷり野菜スープ

【ピオサボレシビ】

主な材料(4人分)

キャベツ…4枚
スライスベーコン…4枚
馬鈴薯(中)…2個
人参…2/3個
玉ねぎ…2個
大根…6cm
A {水…4カップ
とりがらだし粉末…1袋
スイートコーン缶粒状…1/2缶
(約130g)}

※具材の旨みが溶け出し豊かな味わい

①キャベツとベーコンは1cm幅に切り、馬鈴薯、人参、玉ねぎ、大根は皮をむいて2cm角に切る。

②鍋にA、①、スイートコーンを入れてに火かけ、中弱火で10分ほど煮る。

③野菜がやわらかくなったら、真塩・こしょう適量で調味する。



京セリと人参のかき揚げ

主な材料

京セリ 1/2束
人参 50g
天ぷら粉 大さじ3～4
お水 大さじ4～5
塩 適量
サラダ油 適量

①京セリの根を切り洗って、3～4cmに切る。人参は千切りに。天ぷら粉をお水で溶き衣を作り、京セリ・人参を入れて絡める。

②フライパンにサラダ油を入れて熱し、一口大ずつ油に入れる。

③中火で2～3分揚げ、きつね色になったら裏返して同様に揚げます。両面カリッと揚がったら取り出し油を切る。④軽く塩を振り、お皿に盛りつけたら出来上がり☆

にんにくの芽と豚バラ肉のスタミナ味噌炒め

豚バラ薄切り肉 300g
ニンニクの芽 1束
長ネギ 1本
にんにく 大2かけ
★味噌 大さじ1
★かき味調味料 大さじ1
★酒 大さじ1
★みりん 大さじ1
★砂糖 小さじ2
ごま油 大さじ1
塩 少々
豆板醤 お好みの量

①豚バラ肉は4、5cm長さ、にんにくの芽は5cm、長ネギは3、4mmの斜め薄切りに切る。にんにくは、みじん切りにしておく。

②★印の材料を合わせて、よく溶いて「合わせ調味料」を作っておく。

③フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくのみじん切りを焦がさないようにじっくりと炒める。

④にんにくが香ばしくなったところで、豚バラ肉を入れたら、火を強め、ばらしながら両面焼く。軽く塩を振る。

⑤お肉から油が出てきたら、にんにくの芽、長ネギを加えて火力最高で一気に炒め、合わせ調味料も加える。

⑥豆板醤を入れ、味を見て良ければ出来上がり！

豚&ホウレン草の梅マヨ炒め

ホウレン草 2束
豚切り落とし 250g
梅干 大3個
マヨネーズ 大さじ2
顆粒和風だし 1/2袋
塩コショウ 適量
みりん 大さじ1

①ホウレン草はザク切りにし、梅干は実をほぐして適度な大きさにちぎっておく。

②熱したフライパンにマヨネーズを入れ沸々としてきたら豚肉と梅干を加え、軽く塩コショウをし、焼き色を付けながら炒めていき、ほぼ火が通ったらホウレン草を加え強火でサッと炒め、顆粒和風だしとみりんを加え混ぜたら出来上がり♪

ササミと京セリの梅肉和え

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)	
A { 丸大豆醤油…小さじ 1/2	
素精糖…小さじ 1/3	
みりん風醸造調味料	
…小さじ 1}	
梅ぼし(うす塩味)	
…1個(正味 10g)	
鶏肉ササミ 4本(約1/2袋)	
真塩	少々
料理酒	大さじ 1
京セリ	100g

※低カロリーでも栄養しっかり

- ①耐熱容器にAを入れて電子レンジ(600w)で20秒加熱する。
- ②梅ぼしは種を除いてペースト状にし、①と混ぜ合わせる。
- ③鶏ササミは筋を除いて、真塩、料理酒をふって耐熱容器にのせる。ラップをかけ電子レンジで3~4分加熱して粗熱を取って粗くさく。
- ④京セリはさつとゆでて4cm長さに切る。
- ⑤②に③と④を加えてさつと和える。

レタスと豆腐のスープ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)	
レタス	4枚(60g)
木綿豆腐	30g
A { 水	280ml
とりがらだし粉末 1/2袋(4g)	
丸大豆醤油…小さじ 2/3	
こしょう…少々(0.2g)	

※レタスはさつと煮て歯ざわりを残して

- ①レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、豆腐を入れてひと煮立ちさせ、レタスを入れてさつと煮る。



小松菜のチーズのせ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)	
小松菜…150g	
ミックスチーズ…10g	
万能つゆ…小さじ 1	

※カルシウムが多く摂れる手頃なおかず

- ①小松菜は3cm長さに切り、茎と葉を分ける。まず茎を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ②①に葉を加え、ミックスチーズをのせ、万能つゆをかけて再度レンジで1~2分加熱する。

白菜とコンビーフの炒め物

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)	
白菜	400g
にんにく	1片
ごま油	大さじ 1
無塩せきコンビーフ缶 1缶	
A { 料理酒…大さじ 1/2	
丸大豆醤油…大さじ 1}	

※組み合わせが新鮮な簡単炒め物

- ①白菜は芯と葉に分け、芯は1cm幅の細切りにし、葉はざく切りにする。にんにくは半分に切って芽を除き、薄切りにする。
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら白菜の芯、ほぐしたコンビーフ、白菜の葉の順に加えて炒める。全体がしんなりしたらAを加えて炒め合わせる。

わかめと白ネギのめた

【ビオサポレシピ】

主な材料	
白ネギ	1本
肉厚わかめ	適量
信州田舎みそこし 大さじ 1	
素精糖	大さじ 1
食酢	大さじ 1
ねり和からし	小さじ 1/2

※S肉厚わかめのお手軽レシピ

- ①白ネギ(1本)は5cm長さの縦半分になりさつとゆで、肉厚わかめは戻して食べやすく切る。
- ②信州田舎みそこし、素精糖、食酢を混ぜ、加熱。粗熱が取れたら、ねり和からしを加えて混ぜ合わせる。
- ③②に1を加えてさつと和え、器に盛る。



【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。