

8月のやさしレシピ

2021年8月3日～8日6日

発行：生活クラブ関西

南禅寺シシトウの豚バラ巻き

南禅寺シシトウ	8～10本
豚バラ肉(薄切り)	8～10枚
塩コショウ	少々
ポン酢又は生姜醤油	適量
片栗粉	大さじ1/2

- ①南禅寺シシトウは洗って水気をとっておく。
- ②南禅寺シシトウに豚バラ肉をくるくると巻いていく。※1本に1枚巻く。小さいものは半分でもOK。
- ③全部巻けたら、全体に塩コショウをしっかりとめにふる。
- ④魚焼きグリルかフライパンで焼く。
- ⑤こんがり焼けたらお皿に盛って出来上がり。そのまま食べて味が薄い場合はお好みでポン酢や生姜醤油をつけてどうぞ♪

オクラそうめん

そうめん(冷むぎ)	3束
オクラ	10本
梅干(大)	3個
おろしにんにく	1片
めんつゆ	300cc
■ 刻み海苔	



- ①オクラは、塩茹でにして冷水にさらし、細かくみじん切りにする。梅干も種を取りみじん切りにする。
- ②そうめんを茹で、冷水にさらし水切りしておく。
- ③切ったオクラ、梅干、にんにくのすりおろしを混ぜ合わせる。(混ぜれば混ぜる程、ネバネバになります。)
- ④お皿にそうめん、③のオクラ、刻み海苔を盛り付け、めんつゆをかけて出来上がり！

肉詰めゴーヤーの照り焼き

【ビオサポレシピ】

材料(4人分)

- ・ゴーヤー 1本(200g)
- ・豚肉ひき肉 240g
- ①丸大豆醤油…小さじ1/2 料理酒…小さじ2 長ねぎ(みじん切り)…5cm分(10g) 国産さざみ生姜…小さじ1/3 おろしにんにく…小さじ1/4 くるみ(刻む)…10g
- ②万能つゆ…大さじ2 水…50ml みりん…小さじ2 水溶き片栗粉(片栗粉…小さじ1,水…小さじ1)
- ・ごま油 小さじ2
- ・片栗粉 適量



※トロッと煮つめた甘辛タレで

- ①ボウルにひき肉と①を入れ、ねばりが出るまで練り混ぜる。
- ②ゴーヤーは縦半分に切って種とワタを取り、内側に片栗粉を薄くふる。
①を等分に詰めて軽く形を整え、肉の表面に片栗粉を薄くまぶし、2cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした肉の面を下にして②を焼く。焼き色がついたら、肉がはがれないように気をつけてフライ返しで一つずつ転がしながら全体を焼く。水大さじ2(分量外)を加え、ふたをして蒸し焼きにして取り出す。
- ④③のフライパンに②を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。③を戻し入れて煮絡める。

【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。

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



モロヘイヤと玉ねぎのスープ

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

モロヘイヤ	100g
玉ねぎ	1/2 個
水	280ml
洋風だし粉末	1/2 袋(4g)
こしょう	少々(0.2g)
皮むきいりゴマ	適量(1g)

※モロヘイヤのネバネバのものは食物繊維

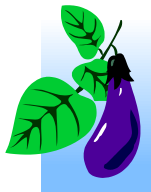
- ①モロヘイヤはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水、洋風だし粉末、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎがしんなりしたらモロヘイヤ、こしょうを加えてさっと煮る。器に盛り、ゴマを散らす。

豚肉となすのおろし和え

【ビオサポレシビ】

材料(2人分)

豚肉カタ・バラスライス	…60g
なす	2本(200g)
いんげん	3本(45g)
にんにく(つぶす)	1片
A {万能つゆ…大さじ1 純米酢…大さじ1}	
大根(おろす)	…1/10本(80g)
おろし生姜	1/3片(5g)
なたね油	小さじ1



※ボリュームたっぷりおかず和え物

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。なすはヘタを取り縦8等分に切る。いんげんは3cm長さに切り、塩ゆでする。
 - ②フライパンになたね油とにんにくを入れて火にかけて、香りが出てきたら豚肉を炒めてボウルに取り出す。
 - ③②の同じフライパンになすを入れて上下を返しながらかき混ぜ、②のボウルに取り出す。
 - ④③のフライパンに②で取り出したにんにくだけ戻し入れ、Aを加えてひと煮立ちさせる。
 - ⑤③に水気をきった大根おろし、いんげんを加え、④をかけてざっくり混ぜる。最後におろし生姜を盛りつける。
- タレを煮詰めるときに炒めたにんにくを戻し入れることで、タレの風味がアップ。

きゅうりの中華風漬物♪

きゅうり	2~3本
●砂糖	大1
●ごま油	大1
●酢	大2
●しょうゆ	大3

- ①きゅうりは縦に、食べやすい長さに切る。●をタッパーなどにあわせておく。
- ②きゅうりをタッパーの●に漬け込む。ビニール袋でもOK!
2~3時間漬け込んだら出来上がり♪

米ナスのおろしポン酢

米ナス	大1個
大根おろし	お好みで適量
ねぎのみじん切り	お好みで適量
しその葉	2枚
サラダ油	適量
ポン酢	適量

- ①米ナスは薄切りにして、水に浸してアクをとる。
- ②大根おろしをつくる。
- ③しその葉は、千切りにしておく。ねぎも、みじん切りにしておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れて、ナスがしんなりするまで炒める。
- ⑤フライ返しを使って両面、軽く焦げ目がついたらナスをお皿に盛り付ける。

水なすのマリネ

水なす	5個
たまねぎ(みじん切り)	大さじ3杯
土しょうが	少々
油	少々
塩	少々
酢	大さじ3杯
ねり辛子	大さじ1杯

- ①水なすのヘタを切って強火の遠火で焼いて、細く裂く。
- ②ねり辛子、酢、たまねぎのみじん切り、土しょうが、塩、コーンサラダ油をよく混ぜ、①の上からかけると出来上がり。