

12月のやさいレシピ

2021年12月7日～12月10日

発行：生活クラブ関西

京セリご飯

米	2合
京セリ	1把
油揚げ	1枚
酒	大さじ2
薄口醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2



- ①米は軽く洗い炊飯器に入れ、分量の水を加える。そこから大さじ3だけ水を取り除き、浸水させる。(30分程度～)
- ②京セリはさつとゆで、冷水にとり水気を絞る。油揚げも湯通しする。
- ③①に酒、薄口醤油、塩を入れ軽く混ぜる。細かく切った油揚げも加え普通に炊く。(京セリはまだ入れない)
- ④京セリは小口に刻み再度水気をよく絞り、ご飯が炊けたら③に加え5分ほど蒸らす。全体を混ぜて茶碗に盛り付ける。

小かぶのしょうが焼き

かぶ	2株
生姜	1片
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
ごま油	少々



- ①小かぶの葉を切り落とし、根の部分は1cmくらいの厚さに輪切りにする。葉の部分は、3cm幅くらいに切る。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、根の部分を両面軽く焦げ目が付く位まで焼く。その後、葉の部分を加えて炒める。
- ③おろした生姜・醤油・みりん・酒を合わせて②へ回し入れる。絡めるように炒めたら出来上がり。

焼き白菜のシーザードレッシングがけ

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

白菜	1/5個(400g)
真塩、こしょう	少々
ベーコン	60g
A {マヨネーズ…大さじ2 牛乳…小さじ2 パウダーチーズ…小さじ2 レモン汁…小さじ1/2 おろしにんにく…小さじ1/6 こしょう…少々}	
パウダーチーズ	小さじ1/2
刻みパセリ	少々

※焼くと白菜の甘みがアップ

- ①白菜は芯をつけたままくし形切りにする。ベーコンはフライパンでカリッと焼き取り出す。
- ②ベーコンの油の残った①のフライパンで、白菜を両面焼き色がつく程度に焼き(約5分)、真塩とこしょうをふる。
- ③器に②を盛り付け、Aを混ぜ合わせたものをかけ、ベーコン、パウダーチーズ、刻みパセリをかける。



麻婆大根

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

大根	1/4本
麻婆豆腐ソース(甘口)	…1袋
豚ミンチ	250g
根生姜(みじん切り)	…1/2片分
長ねぎ(みじん切り)10cm分	
にんにく(みじん切り)1片分	
食用ごま油	小さじ1/2
細ねぎ	4本

※麻婆ソースがしみこんだ大根がおいしい

- ①大根は小さめの乱切りにする。
- ②中華鍋に油大さじ2を熱し、根生姜、長ねぎ、にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ③水2カップ、大根を加えて強火にし、煮立ったら弱火にしてアクを除き、ふたをして20～25分煮る。
- ④大根が柔らかくなったら麻婆豆腐ソースを入れて炒め合わせる。仕上げに細ねぎの小口切りをひと混ぜしごま油を落とす。



デリ風かぼちゃサラダ

【バイオサポレシピ】

材料(2人分)

かぼちゃ 1/6個(200g)
玉ねぎ 1/4個(50g)
ポークウィンナー2本(30g)
なたね油 小さじ1
A {プレーンヨーグルト
(水を切る)…大さじ2
マヨネーズ…大さじ1
くるみ(刻む)…10g
真塩、こしょう…各少々}
パセリ(みじん切り) 少々



※ウィンナー入りで満足ボリューム

①かぼちゃは種とワタを取り除きひと口大に切る。サッと水にくぐらせて耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで6分加熱する。

②玉ねぎは薄切り、ポークウィンナーは斜め薄切りにする。フライパンになたね油を熱し、玉ねぎとポークウィンナーを玉ねぎがしんなりするまで炒める。

③①に②とAを加えて混ぜ合わせ、器に盛ってパセリを散らす。

●水切りヨーグルトでコクが出るので、マヨネーズは少なめでOKです。

豆腐とターサイのうま煮

絹ごし豆腐 2丁
ターサイ 1束
干しシイタケ 2個
たけのこ(水煮) 1個
にんにく、しょうが 各1かけ
中華スープと干ししいたけの戻し汁 2カップ
★かき味調味料 大さじ1
★酒 大さじ1
★水と片栗粉 適量

①豆腐はレンジで1分加熱して水気をきる。

②野菜を食べやすい大きさにきる。

③にんにくとしょうがを炒めて、★を入れて切った材料を炒めて完成。



ちょうほう菜とえのきのポン酢炒め

ちょうほう菜 1束
えのき 1袋
油 適量
ポン酢 大さじ1~2

①ちょうほう菜は5cmくらいの長さに切る。
②えのきは適当に切る。
③鍋またはフライパンに油を入れ熱し、ちょうほう菜の茎の部分の部分を先に炒め、えのき、ちょうほう菜の葉を入れてサッと炒めたらポン酢を入れて混ぜ合わせたら出来上がり！

春菊と京セリのゴマ活し

春菊 1束
京セリ 1/2束
人参 1/2本
<和えダレ>
すり黒ゴマ 大さじ1.5
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1~1.5
しょう油 大さじ1/2
だし汁 大さじ1/2

①春菊はたっぷりの熱湯でサッとゆで、水に取って水気を絞る。軸のかたい所を落とし、長さ3cmに切る。

②京セリは根元を切り落とし、長さ3cmに切る。春菊をゆでた熱湯でゆでて水に取り、粗熱が取れたら水気を絞る。

③人参は皮をむいてせん切りにし、サッとゆでてザルに上げて冷ます。

④ボウルで<和えダレ>の材料を混ぜ合わせたら出来上がり。

【バイオサポ】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バイ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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。

