

1月のやさいレシピ

2022年1月11日～1月14日

発行：生活クラブ関西

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。

ナバナの胡麻和え

ナバナ	1束
水	1L
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
すりごま	大さじ3+1

- ①ナバナはきれいに洗い、ざるにあげておく。水を沸かし、塩を加える。沸騰したら、ナバナを加えて1分間茹でて直ぐにざるに上げる。
- ②冷수에さらして、よく水を切る。さらに絞って、完全に水気を切った後で、根元を切り落とし、残りを一口大に切る。
- ③ボールに砂糖、醤油、みりんを入れて混ぜ合わせ、そこに、ナバナを絞りながら入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④すりごま大さじ3を加えてよく混ぜ、器に盛ってから、更にすりごま大さじ1をかける。

焼き白菜のシーザードレッシングがけ

【ピオサポレシピ】

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。



ターサイの中華ミルク炒め

ターサイ	1束
ベーコン	3枚
にんにく	2片
ごま油	適宜
塩コショウ	少し多めに
酒	大さじ2
牛乳	100cc
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
鶏がらだし粉末	小さじ1

- ①ターサイは根元を落とし、外側の大きなものは半分にカット。内側はそのままのサイズで。よく洗っておく。にんにくはスライスし、千切り。ベーコンは短冊切り。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくとベーコンを加えて、炒める。にんにくが香ってきたら、ターサイを加え、塩コショウと酒、鶏がらだし粉末を加え、軽くいためる。
- ③②に牛乳を加え、強火で炒め、牛乳の量が半分くらいになったら、水大2でいた片栗粉大1を加え、軽く一煮たちしたら完成。

春菊と人参ときくらげのごま和え

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

乾燥きくらげ 12個(6g)
春菊 150g
人参 1/8本(22.5g)
A {素材まるごと和食顆粒だし…適量(1g)
湯…小さじ2
丸大豆醤油…小さじ2/3
すりごま黒…小さじ2}

※春菊の風味とごまは相性バツグン

- ①きくらげは水で戻して石づきを除き、細切りにする。春菊は5cm長さに切り、人参は細切りにする。
- ②耐熱熱容器にきくらげ、人参を入れてラップをし、電子レンジで1分加熱し、春菊を加えてさらに30秒ほど加熱して粗熱をとる。
- ③②をAで和える。



牛肉とブロッコリーのオイスター炒め

【ビオサポレシピ】

材料(2人分)

ブロッコリー 1個(200g)
牛肉小間切れ 160g
A {真塩、こしょう…各少々
根生姜(すりおろす) …小さじ1/2
料理酒…小さじ2
片栗粉…小さじ1
なたね油…小さじ1/2}
B {なたね油…小さじ2
にんにく(つぶす)…1片}
C {牡蠣味調味料…大さじ1
丸大豆醤油…小さじ1
料理酒…大さじ1
素精糖…小さじ1/2}

※普段のおかずにぴったり

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。かためにゆでてザルにあげる。
 - ②牛肉はAをもみ込み下味をつける。
 - ③フライパンにBを熱しにんにくの香りが出てきたら②を加えて炒める。肉の色が変わったら①を加えてサッと炒め、Cを加えて炒め合わせる。
- 下味になたね油を入れると肉を炒めるときにほぐしやすくなります。



豚肉と野菜のロールレンジ蒸し

【ビオサポレシピ】

材料(2人分)

豚肉モモスライス 150g
白菜 1/10個(180g)
人参 1/2本(50g)
水菜 20g
ねぎソース
A {丸大豆醤油…小さじ2
純米酢…大さじ1
素精糖・ごま油 …各小さじ1/2
長ねぎ(みじん切り)…30g
根生姜(みじん切り)…10g}

※食欲をそそるねぎソースで

- ①白菜は、軸と葉に分ける。軸は5cm長さの細切り、葉は5cm幅のざく切りにする。人参は5cm長さのせん切り、水菜は5cm長さに切る。
 - ②豚肉を1枚ずつ広げ、手前に①を等分にのせて手前から巻く。巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、電子レンジで5分加熱する。
 - ③器に②を並べ、混ぜ合わせたAをかける。
- 白菜をキャベツにするなど、他の野菜に変えてもおいしくできます。

小かぶのんにく炒め

小かぶ(葉付き) 5本
にんにく 1片
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々
コショウ 少々

- ①小かぶは胚軸と葉に切り分ける。胚軸は縦に4等分し、葉付きは5cm幅に切る。にんにくはみじん切りする。
- ②オリーブオイルとにんにくをフライパンに入れて温め、胚軸を炒める。火が通ってきたら葉も入れて炒める。
- ③塩とコショウで味を整えたら出来上がり。

【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。

