

# 3月のやさいレシピ

2022年3月1日～3月4日

発行：生活クラブ関西

## 豚団子とチンゲン菜のスープ

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

豚ミンチ	120g
チンゲン菜	200g
長ねぎ	1/2本(60g)
真塩	少々
こしょう	少々
なたね油	小さじ1

★[長ねぎ 1/2本(60g) ※みじん切り、根生姜 1片(5g) ※みじん切り、真塩 少々、こしょう 少々、料理酒 小さじ2、卵 1/2個]

●[水 2カップ、料理酒 大さじ1、とりがらだし粉末 1袋(8g)]

### ※豚肉の旨みがじんわり広がる

①ボウルにひき肉と★を入れてよくこね、直径2cmほどに丸める。フライパンになたね油を熱し、転がしながら焼く。

②チンゲン菜は、軸の部分は斜め切り、葉はざく切りにする。長ねぎは斜め切りにする。

③鍋に●を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて5分ほど煮る。②を加えてさらに3分煮て、真塩とこしょうで味をととのえる

【ポイント】肉団子を一度焼くことでスープにコクが出ます。

## アスパラのたらこマヨ和え

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(4人分)

グリーンアスパラ	8本(150g)
玉ねぎ	1/4個
A {たらこ(ばらこ) …40g マヨネーズ…大さじ2 真塩・こしょう…各適量}	

### ※ばらこを使ってみんなの好きな味を手軽に

①アスパラははかまと下の固い部分を除いて塩ゆでし、斜め1cm幅に切る。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして水気をきる。

②①とAを混ぜ合わせる。

## なばなの柚子胡椒和え

なばな	1束
濃縮だし	小さじ1・1/2
柚子胡椒	小さじ1・1/2

①なばなはさっと茹でて3cmぐらいに切りし軽く絞る。

②濃縮だしを入れ、柚子胡椒を味見しながら濃さ辛さを自分好みに調整して出来上がり!

## 白ねぎの豚肉巻き

白ねぎ(白い部分)	2~3本
豚バラ	250g位
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2.5

①白ねぎに豚バラをグルグル巻いて食べやすい大きさに切り分ける。

②フライパンを強火で熱して巻き終わりを下にして先に焼き回転させながら全体に焼き色をつけ調味料を入れて弱火でフタをする。

③白ねぎに十分熱が入ったら(7分程度)フタを開けて煮詰めて完成!

## 春菊と桜えびのおすまし

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

春菊	30g
A. ①+②+③+④	
①水	…280ml
②素材まるごと顆粒和食だし	4g
③丸大豆醤油	…小さじ2/3
④真塩	…適量(0.4g)

桜えび素ぼし	10g
--------	-----

### ※春菊と桜えびの香りの組み合わせが絶妙

①春菊は3cm長さに切る。

②鍋にAを入れて熱し、春菊、桜えび素ぼしを加えてさっと火を通す。



## 豚バラと大根の煮物

### 主な材料

豚バラ (かたまり肉)	約 300g
大根	1/3 本
生姜	1 かけ
★水	600cc
★醤油	大さじ 3
★酒	大さじ 3
★みりん	大さじ 2
★砂糖	大さじ 2



- ①大根を2cm幅の輪切りに。
- ②豚バラのかたまり肉を2cm幅に切る。生姜は薄切りにする。
- ③鍋に豚バラ・大根を入れる。豚バラと大根がかぶる位の水を入れて、生姜(半量)を加えて蓋をし、強火にかける。
- ④大根が軟らかくなったらザルにあける。
- ⑤一度茹でた豚バラと大根を鍋に戻し、★の調味料と生姜(残りの半量全て)を加えて蓋をし、中火にかける。
- ⑥煮汁が半分くらいになるまで煮て、味が浸み込んだら出来上がり。

## けんちんうどん

【バイオサポレシビ】

### 主な材料 (2人分)

大根	60g
人参	1/4 本 (45g)
なめこ	1/2 袋 (50g)
ほうれん草	1/2 束 (100g)
木綿豆腐	150g
A { 万能つゆ・・・大さじ 4 水・・・3カップ }	
冷凍ゆでうどん 2玉 (400g)	
ごま油	小さじ 1 (4g)
白ゴマ	大さじ 1

### ※野菜をごま油でさっと炒めてコクだし!

- ①大根、人参はいちょう切りにし、なめこはさっと洗う。ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って3cm幅に切る。豆腐は軽く手でほぐす。
- ②鍋にごま油を熱し、大根、人参、豆腐を加えて炒め、豆腐の水分が飛んだらAを加えて煮立たせ、野菜がやわらかくなるまで4～5分煮、なめこ、ほうれん草を加えてさっと煮る。
- ③冷凍ゆでうどんは電子レンジ(600W)で4～5分加熱して器に入れ、②をかける。

## キャベツとちくわのバターポン酢炒め

【バイオサポレシビ】

### 主な材料 (4人分)

キャベツ	6枚
舞茸	1袋
ちくわ	1/2 袋
バター	20g
ポン酢しょう油	大さじ 3



### ※サッと手早く作れてお弁当にもおすすめ!

- ①キャベツはざく切りにし、舞茸は石づきを除いて小房に分ける。グチ入ちくわは斜め1cm幅に切る。
- ②フライパンにバター10gを熱し、グチ入ちくわ、キャベツ、舞茸の順に入れて炒める。
- ③全体がしんなりしたら、ポン酢しょう油、バター10gを加えて炒め合わせる。

## 白菜とコンビーフの炒め物

【バイオサポレシビ】

### 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。にんにくは半分に分けて芽を除き、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。

【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ビ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「バイオサポレシビ」もご活用下さい。

