

# 5月のやさいレシピ

2022年5月3日～5月6日

発行：生活クラブ関西

## スナップエンドウと鶏肉ササミのクリーム煮 【ピオサボレシビ】

### 主な材料(4人分)

スナップエンドウ	6本(30g)
鶏肉ササミ	160g
人参	1本(180g)
玉ねぎ	1個(200g)
オリーブオイル	小さじ1
ホワイトルウフレーク	…1/2袋(85g)
ブラックペッパー	適宜
★牛乳	1/2カップ
真塩	少々



※ポリポリした食感と甘みをホワイトルウの優しい味で

- ①スナップエンドウは筋を取り1分ほど塩ゆでしてザルにあげる。
  - ②鶏肉ササミは解凍して筋を取り、一口大に切る。人参は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
  - ③鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら人参を加えてさらに2分ほど炒める。
  - ④水2カップを加え、煮立ったら5分ほど煮る。野菜に火が通ったらササミを加え、一煮立ちしたら火を止め、アクを取り除く。
  - ⑤ホワイトルウフレークを加え、弱火にかけて煮込み、とろみが出たらさらに3～4分煮る。
- ★と①を加えて混ぜ、味をととのえる。器に盛り、好みにブラックペッパーをふる。

## レタスと豆腐のスープ 【ピオサボレシビ】

### 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)}	



※レタスはさっ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、レタスを入れてさっと煮る。

## 野菜たっぷり牛肉おかずサラダ

【ピオサボレシビ】

### 主な材料(2人分)

牛肉小間切れ	160g
A {にんにく(つぶす)…1片 オリーブオイル…小さじ1}	
B {バルサミコ…小さじ2 丸大豆醤油…小さじ2}	
真塩、こしょう	少々
レタス	4枚(160g)
ルッコラ	20g
人参	10g
玉ねぎ	1/6個(30g)
ミニトマト	4個(40g)
クルミ(刻む)	20g
レモン	2切(30g)

※バルサミコ使いで旨みがアップ

- ①レタスはひと口大にちぎる。ルッコラは3cmの長さに切る。人参は3cmの長さのせん切り、玉ねぎは3mmのせん切り、ミニトマトは縦4つに切る。
- ②フライパンにAを入れ弱火にかけて香りが出てきたら牛肉を入れ、色が変わるまで強火で炒めて真塩とこしょうをふる。Bを入れバルサミコの酸味がとぶまで煮からめる。
- ③器に①の野菜を盛り、熱々の②を盛り、クルミをちらしてくし形切りのレモンを添える。

## 水菜のおろしポン酢和え

水菜	1束
鶏ささみ	2本
大根おろし	1カップ
＜調味料＞	
・酒	小さじ1
・塩	少々
クルミ	大きじ1
ポン酢しょう油	適量



- ①水菜は水洗いして根元を切り落とし、3cmの長さに切る。熱湯でサッと茹でて水に取り、粗熱が取れたら水気をしっかり絞る。
- ②鶏ささみは開いて筋を切り取り、耐熱容器に入れて＜調味料＞の酒と塩をからめ、ラップを掛けて電子レンジで1分加熱する。いったん取り出して返し、再びラップを掛けて30秒加熱して取り出し、粗熱が取れたら細く裂く。蒸し汁は取っておく。
- ③クルミはフライパンで空炒りし、粗く刻む。
- ④ボウルに水菜、鶏ささみ、ささみの蒸し汁、大根おろし、クルミを合わせて器に盛り、ポン酢しょう油を掛けていただく。

## マヨマスタードの焼きかぶ

小かぶ	3個
マヨネーズ	適宜
マスタード	適宜
とろけるチーズ	適宜



- ①小かぶの皮を剥き、1個を6等分くらいにスライスする。
- ②グリルに小かぶを並べ、両面返しながら8分通り火を通す。
- ③皿にマヨネーズを薄く塗り、その上に焼いた小かぶを並べて、マスタードを塗り、さらにマヨネーズをかけ、溶けるチーズをかける。
- ④オーブのかグリルで軽く焦げ目が付くまで焼く。だいたい180度で15分くらい。

## そら豆と新玉ねぎのチーズ焼き

そら豆	適量
新玉ねぎ	小1個
マヨネーズ	大1
コショウ	少々
とろけるチーズ	適量
パプリカ粉末(あれば彩りに)	少々
パセリ	少々

- ①そら豆は軽く塩茹でしておく。新玉ねぎはごく薄い薄切りにする。
- ②フライパンを熱し、マヨネーズ大1を入れて新玉ねぎを炒め、コショウを少々振ったらしんなりするまで炒める。
- ③耐熱皿に②の玉ねぎを敷き、塩茹でしておいたそら豆をのせたら、とろけるチーズをのせてオーブントースターでチーズが良い感じになるまで焼いたら出来上がり。

## サラダ菜とまぐろ油漬け缶の炒めもの

サラダ菜	1袋
まぐろ油漬け缶(80g)	1缶
中華だし粉末(又は鶏がらだし粉末)	小さじ1
塩コショウ(お好みで)	少々
醤油(お好みで)	少々

- ①フライパンを熱し、マグロ油漬け缶を汁ごと入れ、軽く炒める。
- ②サラダ菜を投入し、中華だし粉末(とりがらだし粉末)を入れ、炒める。
- ③お好みで塩コショウ、醤油で味を整えて完成!

## 小松菜ともやしのものり和え

【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)	
小松菜	1束(250g)
緑豆もやし	1/2袋(100g)
焼のり	1枚
A[濃縮つゆ…大さじ1と1/2 皮むきいりゴマ…大さじ2]	

### ※カルシウムがしっかりとれる組み合わせ

- ①小松菜は4cm長さに切り、もやしはひげ根を除く。のりは手でちぎる。
- ②耐熱ボウルに小松菜ともやしを入れて電子レンジで4~5分加熱する。粗熱をとり水気を軽くきり、ボウルに入れてのりとAを加え、さっと和える。

## 鮭とルッコラのサラダ

紅鮭切り身(甘塩)	1切れ
酒	小さじ1
<甘酢>	
○砂糖	大さじ1/2
○酢	大さじ2
ルッコラ	1袋
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	油少々
スライスアーモンド	大さじ2

- ①紅鮭切り身(甘塩)に酒を振り耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒~2分加熱して火を通す。粗熱が取れたら皮と骨を取り除き、粗くほぐす。
- ②ボウルで<甘酢>の材料を混ぜ合わせ、①の鮭を漬ける。ルッコラは長さ4等分に切る。玉ねぎは縦薄切りにする。スライスアーモンドはフライパンで煎る。
- ③器に②の鮭、ルッコラ、玉ねぎを盛り合わせ、オリーブオイルをかけ、スライスアーモンドを散らす。

【ピオサポ】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ピ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「ピオサポレシピ」  
もご活用下さい。

