

6月のやさしレシピ

2022年6月7日～6月10日

発行：生活クラブ関西

とうもろこしのフリッター

【ピオサボレシピ】

作りやすい分量

とうもろこし 1本 (200g)
小麦粉薄力タイプ 大さじ 4
鶏卵 1個
なたね油 適量
真塩 適宜
トマトケチャップ 適宜



※甘みが引き立ち子供にも人気

① とうもろこしは包丁で身をそぎ落とす。ポリ袋に入れ、小麦粉大さじ1を加えて材料がなじむように振る。

②ボウルに卵を溶きほぐし、冷水大さじ2を加えて混ぜる。小麦粉大さじ3を加えてさっくりと混ぜ、①を入れてからめる。

③フライパンになたね油を1～2cmの深さに注いで熱し、170℃になったら②をスプーンですくって落とし入れる。上下を返しながらかき混ぜる。

④器に盛り、好みで塩とトマトケチャップを添える。

小松菜の混ぜごはん

【ピオサボレシピ】

主な材料(2人分)

小松菜 60g
ごま油 小さじ 1/2
真塩 適量 (0.6g)
ごはん 300g

※ごま油を加えて風味よく仕上げ

①小松菜は粗みじん切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、①を炒めて真塩で調味し、温かいごはん混ぜる。



春菊と鶏肉のごま和え

春菊 1束
鶏胸肉 100g
すりごま 大さじ 3
醤油 大さじ 1
砂糖 小さじ 2
塩 小さじ 1/3
ごま油 大さじ 1

①鶏の胸肉はしっかり茹でて水で余熱をとる。冷めた胸肉は食べやすい大きさに手で千切る。

②春菊は20秒くらいさっと茹でて水気を切り、5cm幅に切る。

③ボウルに鶏の胸肉と春菊を入れ醤油、塩、砂糖を入れてよく揉む。

④調味料がよく混ざったらごま油とすりごまを入れてもう一回軽く混ぜて出来上がり。

レタスの湯引き☆おほかか醤油だれ

レタス 小1玉
■サラダ油 大さじ 2
■塩 ふたつまみ
☆水 大さじ 3
☆醤油 大さじ 2
☆酢 小さじ 1弱
☆砂糖 小さじ 2強
削り節 大さじ 3

①レタスは水洗いして、手で食べやすい大きさにちぎっておく。大き目のフライパンに水600cc位を入れ、沸騰したら■を入れる。

②沸いている湯の中にレタスを入れ、しんなりしたらすぐに取り出し、ざるに上げて水気を切り、お皿に盛る。(一度に入りきらない場合は2回に分けて茹でる。)

③フライパンの湯を捨て、合わせておいた☆の材料を入れる。ひと煮立ちしたら、削り節を加え、火を止める。お皿に盛ったレタスにタレをかけて、出来上がり。



エビとチンゲン菜のココナッツスープ

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

エコシュリンプむき身 1袋
チンゲン菜 2株(240g)
オリーブオイル 大さじ1
A {水…2と1/2カップ
ココナッツミルク缶…1缶
コンソメ顆粒…1袋}
真塩 小さじ1/3
こしょう 適量

※タイ風料理がおうちで簡単に作れる!

- ①エコシュリンプはさっと洗って水気をふき取り、真塩・こしょう各適量で下味をつける。チンゲン菜は根元を落としてざく切りにし、葉と茎に分けておく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、エコシュリンプを炒めて色が変わったらチンゲン菜の茎を加えて炒め合わせる。
- ③鍋にAを加え煮立ったら、チンゲン菜の葉を加えてさっと煮て、真塩、こしょうで調味する。

かぼちゃの冷製スープ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

かぼちゃ 300g
玉ねぎ 1/2個
オリーブオイル 小さじ2
牛乳 1カップ
コンソメ顆粒 小さじ1/2
真塩 小さじ1/2
こしょう 少々
パセリ(みじん切り) 適宜



※最後に垂らすオリーブオイルが味の決め手

- ①かぼちゃは種とワタを取り、ラップで包んで電子レンジで5分加熱する。皮を取り除き、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
 - ②鍋にオリーブオイル小さじ1を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら水1カップとかぼちゃを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
 - ③ミキサーに移して攪拌し、鍋に戻す。牛乳、コンソメ顆粒を加えて温め、真塩とこしょうで味をととのえる。粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間冷やす。
 - ④器に盛り、オリーブオイル小さじ1/2ずつを回しかけ、お好みでパセリを散らす。
- ※コツ・ポイント：かぼちゃをミキサーの代わりにおたまで潰すとごろごろした食感が楽しめる。

ズッキーニグリル

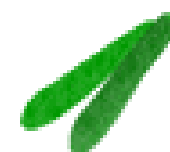
【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

ズッキーニ 1本(200g)
スライスベーコン …3枚(30g)
スライスチーズ 2枚
A {ミックスハーブ、真塩、
こしょう…少々}
オリーブオイル 適量

※ユニークな見た目も楽しい

- ①ズッキーニの両脇に割りばしを置き、8mm幅で切り落とさないように切り込みを入れてから(右図)、4~5cmの長さに切り分ける。
- ②①の切り込みの間にAをふり、せん切りしたベーコンを挟み、耐熱容器に並べる。多めのオリーブオイルをかけて、チーズを手でちぎりのせ、オーブントースターで7~8分焼く。(焦げそうになったらアルミホイルを上にかけて焼く。)



キュウリのビール漬け

主な材料

キュウリ 約500g(3~4本)
A {ビール…100cc、
砂糖…100g、塩…25g
練りわさび…少々}
ブラックペッパー(あらびき) 適量

※すごく簡単! おつまみに最適です

- ①キュウリを適当な大きさに切る。
- ②①とAを容器に入れ密閉する。
- ③冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がり!

【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。

