

# 12月のやさいレシピ

2022年12月6日～12月9日

発行：生活クラブ関西

## 京セリとツナの簡単サラダ

せり	1束
まぐろ油漬け缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1
だし醤油	小さじ1/2
ごま	お好みで



- ①鍋に、お塩をひとつまみ入れたお水を沸騰させ、せりの根元の固い部分から、いれていく。(柔らかい葉の部分は、さっと湯通しするくらいで充分！)
- ②茹でたらザルにあげて、お水をまわしかけて、水気を絞って食べやすいサイズに切り分けておく。
- ③ボールに、せり、まぐろ油漬け缶、マヨネーズ、だし醤油、ごまを入れて、和えれば、完成！（食べる間に、合わせるほうがいいです！）

## ごろごろベーコンと小かぶのソテー

【ピオサポレシピ】

材料(4人分)	
ベーコンブロック	170g
小かぶ	3個(300g)
バター	10g
ブラックペッパー	(あらびき)…少々



### ※ベーコンの旨みがかぶに染み込む

- ①小かぶは6等分のくし形に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、乱切りにしたベーコンを炒める。脂が出てきたら①を加え、焼き色がつくまで炒める。
- ③器に盛り、ブラックペッパーをふる。

## 白菜サラダ あつあつごま油かけ

【ピオサポレシピ】

材料(2人分)	
白菜	1/8株(300g)
スライスロースハム	2枚
万能つゆ	小さじ2
A {ごま油…大さじ1	
にんにく(みじん切り)	…1/2片
根生姜(みじん切り)	…1/4片}

### ※ごま油の風味が素材を引き立てる

- ①白菜の葉はざく切り、軸は短冊に切る。ハムは細切りにする。
  - ②耐熱容器に①を並べ万能つゆをかける。ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。取り出して器に盛る。
  - ③フライパンにAを入れて火にかけ、香りが出てきたら②にかける。
- あつあつに熱したごま油を最後にかけることで風味がアップします。

## 大根とゆで豚肉の甘酢和え

【ピオサポレシピ】

材料(2人分)	
大根(上部)	8cm(200g)
大根の葉	適宜
豚肉バラスライス	60g
真塩	少々
A {料理酒…大さじ1	
	水…100ml}
すし酢	大さじ1
ごま油	小さじ2



### ※さっぱり味で歯ごたえ◎

- ①大根は皮をむいて薄いいちょう切りにし、真塩をふってしんなりしたら水気をきる。大根の葉は斜め薄切りにし、真塩をふって水気をきる。
  - ②豚肉は3cm長さに切る。鍋にAを入れて火にかけ、豚肉をさっとゆでてザルにあげる。
  - ③ボウルに①、②、すし酢を入れて混ぜ合わせる。
  - ④フライパンでごま油を熱し、③にかけて和える。
- 豚肉をゆでたゆで汁には旨みが出ているので、スープなどに活用して。①大根は小さめの乱切りにする。

## 「かぼちゃの煮物」でごま揚げ焼き

【ビオサポレシピ】

主な材料・作りやすい分量

(4人分・8個分)

【かぼちゃの煮物】

かぼちゃ 300g(1/4個)

A {万能つゆ…大さじ1

水…100ml}

【ごま揚げ焼き】(8個分)

かぼちゃの煮物 300g

うずら卵の水煮 4個

キャンディーチーズ 4個

小麦粉薄力タイプ 少々

卵白 1個分

皮むきiriゴマ 50g

なたね油 大さじ3

※残りがちな煮物をリメイク

【かぼちゃの煮物】

かぼちゃは種とワタを除いてひと口大に切る。鍋にAとかぼちゃを入れフタをして柔らかくなるまで10分ほど煮る。

【かぼちゃのごま揚げ焼き】

①かぼちゃの煮物をボウルに入れフォークでつぶす。8等分にしてチーズ、うずら卵の水煮などを真ん中に押し込みながら丸く形を整え、薄力粉とほぐした卵白の順に衣をつけゴマをまぶす。

②フライパンになたね油を入れ、①を入れて中火で転がしながら焼く。



## 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カケ

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。



## 里芋の煮っころがし

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

里芋…700g

A {だし汁…2カップ

料理酒…大さじ3

素精糖…大さじ2~2と

1/2

丸大豆醤油…大さじ2~

2と1/2}

※照りよく仕上げたい我が家の味

①里芋は皮をむいて塩もみし(塩は分量外)、水洗いする。熱湯でさっと下ゆでし、洗ってぬめりを取る。

②鍋に①、Aを入れて火にかけ、煮立ったら中火にして落としぶたをし、竹串が通るぐらいやわらかくなるまで煮る。

③落としぶたを取って強火にし、鍋をゆすりながら照りよく仕上げる。あれば、ゆずの皮をおろして散らす。

## 春菊サラダのベーコンドレッシング

春菊 1束

ベーコンの薄切り 2枚

ポン酢 1/3カップ

油 小さじ1



①春菊は葉を手で摘み(茎が柔らかい場合は、つけたままでも)、器に盛る。ベーコンは幅1cmに切る。

②フライパンに油とベーコンを入れて弱火にかけ、カリッとするまで炒める。

③ポン酢しょうゆを加えて火を強め、ひと煮する。

④熱々のうちに春菊に回しかける。

【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。

