

# 1月のやさしレシピ

2023年1月10日～1月13日

発行：生活クラブ関西

## 金時人参の胡麻ナムル

金時人参	1本
塩	少々
すりごま(白)	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1
ごま油	大さじ3/4

- ①人参をスライサーなどで細切りにする。
- ②塩を加えて混ぜる。
- ③水分が出てきてしっとりしたら、すりごまとにんにくを入れて混ぜる。
- ④最後にごま油を入れて、完成。

## ほうれん草と厚揚げのカレー炒め

ほうれん草	1束
厚揚げ	1枚
ベーコンの薄切り	4枚
赤唐辛子	1本
にんにく	1かけ
塩	少々
油	大さじ1と1/2
☆トマトケチャップ	
	大さじ1と1/2
☆カレー粉	小さじ2
☆しょう油	大さじ1

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯で1分ほど茹でる。水にとって冷まし、水けを絞って長さ4cmに切る。
- ②厚揚げはざるに入れて熱湯を回しかけ、粗熱が取れたら手で一口大にちぎる。ベーコンは幅1cmに切る。
- ③赤唐辛子は水につけてもどし、へたと種を取り除いて小口切りにする。にんにくは粗みじん切りに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱して、赤唐辛子、にんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら、ベーコンを加えて1分ほど炒め合わせる。ベーコンの脂が出てきたら、厚揚げを加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤☆を加えて炒め、全体になじんだら、ほうれん草を加えて強火にし、さっと炒め合わせる。

## 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。

## 牡蠣とナバナのペペロンチーノパスタ

【ピオサボレレシピ】

主な材料(2人分)	
スパゲティ 1.6mm	200g
生かき	1袋
ナバナ	1束
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ3
ペペロンチーノソース	大さじ4
真塩	適宜

- ①牡蠣は塩を振り、流水でさっと洗う。にんにくはみじん切り、なばなは太い茎と葉を分けて長さ2～3cmに切る。スパゲティを深めの鍋でたっぷりの湯を沸かし6分茹でる。
- ②スパゲティを、深めの鍋でたっぷりの湯を沸かし6分茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが立って来たらなばなの茎を入れる。
- ④③のフライパンに、牡蠣、なばなの葉を入れて、ペペロンチーノソース、パスタのゆで汁も少々入れて炒める。
- ⑤④に茹で上がったパスタを入れて混ぜ、できあがり！お好みで塩を加えるとよい。

## 白菜とそぼろのとろとろあんかけ

【ビオサポレシピ】

### 主な材料(2人分)

白菜	250g
※白菜の中心部の葉を使用	
小松菜	100g
片栗粉	大さじ1
なたね油	小さじ1
豚肉ひき肉	150g
根生姜(みじん切り)1片	
万能つゆ	大さじ2
ポン酢しょうゆ(ゆず)	
	大さじ1

### ※とろ〜り白菜でご飯が進む味わい

- ①白菜は3cm幅のざく切り、小松菜は2cm幅に切る。水1/4カップと片栗粉を混ぜ合わせ水溶き片栗粉をつくる。
- ②フライパンになたね油を熱し、ひき肉と生姜を炒める。肉の色が変わったら白菜と小松菜を加えて炒める。
- ③全体的に油がまわったら万能つゆとポン酢しょうゆを加えてさっと炒め、①の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

## ターサイと春雨の炒め物

豚バラ肉	100g
玉ねぎ	1/2個
ターサイ	1把
人参	1/2本
ねぎ	1/2本
春雨	50g
ごま油	大1
■醤油	大1
■みりん	大2
■しょうがすりおろし	小1
■水	100cc
■鶏がらだし粉末	小1

- ①豚バラ肉とターサイ、ねぎは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは縦薄切り、人参は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて①を炒め、しんなりしてきたら■を投入する。
- ③春雨はさっと水にくぐらせて②に加え煮汁がなくなるまで炒める。
- ④お皿に盛り付けたら完成!



## 水菜と春菊のじゃこサラダ

【ビオサポレシピ】

### 主な材料(3人分)

水菜	約1/3袋(60g)
春菊	1/3袋(50g)
ミニトマト	3個(30g)
ちりめんじゃこ	
	…大さじ1(5g)
なたね油	小さじ1/2
柑橘果汁のさっぱりドレッシング	…大さじ1

### ※葉野菜がたっぷりとれる

- ①水菜と春菊は3cmの長さに切り、水にさらし水気を切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、ちりめんじゃこを色づくまで炒める。
- ③器に①とちりめんじゃこを盛り、柑橘果汁のさっぱりドレッシングをかける。



## ブロッコリーの豆乳ごまスープ

【ビオサポレシピ】

### 主な材料(4人分)

ブロッコリー	1個(200g)
玉ねぎ	1個(200g)
水	1と1/2カップ
A【豆乳	
	…2袋(1と1/2カップ)
白だし…大さじ2	
すりごま白…大さじ1】	

### ※この1杯で野菜が100g摂れちゃう!

- ①ブロッコリーは小房に分けて粗みじん切りにし、茎は皮をむいて粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋になたね油大さじ1を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、ブロッコリーを加えてさっと炒め合わせる。
- ③全体に油が回ったら水を加えて沸騰させ、2〜3分煮て、Aを加えて温める。

【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。

