

2月のやさいレシピ

2023年2月7日～2月10日

発行：生活クラブ関西

京セリと鶏ささ身の和え物

鶏ささ身	1本
塩・コショウ	少々
京セリ	1束
●酒	大さじ1
●水	大さじ2
○わさび	少々
○めんつゆ	小さじ1
○しょう油	小さじ1/2

- ①鶏ささ身は軽く塩、コショウをし、小鍋に入れ
て●をふり、蓋をして中火で熱し、沸騰したら
弱火にして2分ほど蒸し、そのまま冷まして手
でほぐす。
②京セリは根元を切り、塩少々（分量外）を加え
た熱湯で色よくゆで、冷水に取って水気を絞り、
3cm長さに切る。
④ボウルに○を混ぜ、②、③を加えて和える。

里芋とコンニャクの簡単炒め煮

里芋	250g (大3個)
コンニャク	1枚
水	150cc
●しょうゆ	大1・1/2
●酒	大1・1/2
●砂糖	大1・1/2
●みりん	大1
●鶏ガラスープ素（顆粒）	小1/2
※サラダ油	適量

- ①里芋は、皮をむき一口大よりやや小さめに
切る。
②コンニャクも里芋と同じ大きさで、手でち
ぎる。
③フライパンに、サラダ油をひき、里芋・コ
ンニャクを入れ中火で十分炒める。（2分位）。
④水を加え、ひと煮立ちしたら、●を加え混
ぜ、フタをして弱火で時々混ぜながら煮る。
⑤煮汁が1/3くらいになったら、全体を汁が
なくなるまで、木じゃくしで混ぜる。
⑥器に盛って、出来上がりです。

れんこんミートキューブ

【ビオサポレシピ】

主な材料 (4人分・約16個分)

玉ねぎ	40g
レンコン	60g
豚ミンチ	200g
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
真塩・こしょう	各少々
A {丸大豆醤油…大さじ1 食酢…大さじ1 素精糖…小さじ1 みりん…大さじ2 水…大さじ2}	

※レンコンのしゃきしゃきした食感がおいしい！

- ①玉ねぎ、レンコンはみじん切りにする。
②豚ミンチに①、牛乳に浸したパン粉を入れ
てよく混ぜ、真塩・こしょうを加えて混ぜる。
③2cm角くらいのサイコロ形にし、なたね油を
しいたフライパンで焼く。
④火が通ったら余分な油をふき取り、合わせ
調味料Aを入れ、汁気が少なくなるまで煮詰
める。粗熱がとれたらピックにさす。

※味付前の焼いた状態のものを冷凍保存して
OK。まとめ作りしておくと便利。



きのこと小松菜のあつたか生姜スープ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

えのきだけ	約30g
ぶなしめじ	約30g
舞茸	約30g
小松菜	約50g
豚ミンチ	50g
A {根生姜(せん切り)…10g ごま油…小さじ1}	
B {白だし…大さじ1と1/2 水…400ml}	

※生姜の力で体ポカポカ

- ①えのきだけは根元から2cmほどを切り落と
してから3cmの長さに切る。ぶなしめじは根
元のいちばん硬い部分を少し切り小房に分
ける。舞茸も小房に分ける。小松菜は3cmの長
さに切る。

②鍋にAを入れ火にかけ、生姜の香りが出た
ら豚ミンチを入れ炒める。豚肉の色が変わ
たらきのこと小松菜を入れてさらに炒め、Bを
入れ5分煮る。



じゃがいもマスタードソテー

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

じゃがいも 2個(160g)

ブロッコリー1/2個(100g)

A {にんにく(つぶす)

…1/2かけ

オリーブオイル…適量

B {粒マスター

…小さじ1/2

真塩、こしょう…少々

※辛みがアクセントに

①じゃがいもは皮付きのまま2cm角に切り、水にさらし水気を切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。

②フライパンでAを弱火にかけ香りが出たら、じゃがいもを入れて炒め、ふたをして時々転がしながら柔らかくなるまで焼く。

③じゃがいもが柔らかくなったら強火にして、焦げ目が付いたらブロッコリーとBを入れ炒める。



ナバナの塩昆布和え

ナバナ 200 g

塩こんぶ 8 g

炒りごま 大さじ1

塩 適量

①ナバナは5センチほどの長さに切る。

②鍋でひとつまみの塩を入れたお湯を沸騰させ、茎の部分から順にナバナをさっと湯がく。

③ざるに取りだし、水気をしっかりと取る。

④ナバナと塩こんぶ、ごまを混ぜ合わせたら完成♪

春菊とえのきの胡麻和え

春菊 1袋

えのき 1袋

●練り胡麻 大さじ3

●白だし 大さじ3

●塩 小さじ1/2

●砂糖 大さじ2

①春野菜を塩いれてゆでる。しっかり水気をしぼる。

②●をレンジで1分。ゆでた野菜と合わせる。

④ナバナと塩こんぶ、ごまを混ぜ合わせたら完成♪

チンゲン菜とえびの塩炒め

【ビオサポレシピ】

材料(4人分)

エコシュリンプむき身 200g

A {真塩・料理酒・片栗粉…

各少々

チンゲン菜 250g

ぶなしめじ 100g

にんにく・根生姜

…各1片(みじん切り)

なたね油 大さじ1と1/2

真塩 少々

料理酒 大さじ1

B {料理酒…大さじ1

丸大豆醤油…小さじ1/2

真塩…ひとつまみ

こしょう…少々

ごま油 小さじ1/2

①解凍したえびは洗って水気を拭き取り、Aをもみ込む。

②チンゲン菜は、葉をざく切りに、茎は6~8つ割にする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。

③フライパンになたね油大さじ1/2を熱し、①を炒めて色が変わったら一旦取り出す。

④同じフライパンになたね油大さじ1を入れて熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが出たらチンゲン菜の茎、しめじを加え、真塩と料理酒をふってふたをする。

⑤野菜がしななりしたら③を戻し入れ、Bとチンゲン菜の葉を入れてサッと炒め、ごま油を加えて混ぜる。



【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。毎週のカタログ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。

