

3月のやさいレシピ

2023年3月7日～3月10日

発行：生活クラブ関西

麻婆白菜

【ビオサボレシビ】

主な材料(4人分)

白菜	1/4玉
人参	1/3本
豚肉ひき肉	150g
真塩	少々
こしょう	少々
麻婆豆腐ソース・中辛	1袋
赤唐辛子(細切り)	適宜



※シャキシャキ白菜とゴロツとひき肉で食べごたえ◎

- ①白菜は白い部分は細切りに、葉はざく切りにする。人参は細切りにする。
- ②フライパンにひき肉を入れて火にかけ、軽くほぐしながら炒める。肉の色が変わったら真塩とこしょうをふり、①を加えて炒める。しんなりしたら麻婆豆腐ソースを加えて炒め合わせる。
- ③器に②を盛り、好みで赤唐辛子を散らす。

【ポイント】ひき肉から脂が出るので炒めるときの油は不要です。ひき肉は崩しすぎずに固まり感を残すと食べごたえが出ます。

春菊とチーズのサラダ

【ビオサボレシビ】

主な材料(2人分)

春菊	1/2束(80g)
スライスチーズ	1枚(18g)
A{オリーブオイル	小さじ1
レモン汁	小さじ2
こしょう	適量(0.2g)
真塩	適量(0.4g)}

※春菊の香りにチーズの味わいがよく合う

- ①春菊は葉をつみ、茎は斜め薄切りにする。スライスチーズは縦半分の1cm幅に切る。
- ②春菊、チーズを合わせて器に盛り、混ぜ合わせたAをかける



キャベツとツナのサラダ

【ビオサボレシビ】

主な材料(4人分)

春キャベツ	200g
まぐろスープ煮缶	1缶
★{ごま油	大さじ1
とりがらだし顆粒	1/2袋(4g)
マヨネーズ	小さじ1
ブラックペッパー	少々

※春キャベツの甘みとごま油の風味に箸が止まらない

- ①キャベツは1cm幅に切り、耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する。粗熱をとり、水気を絞る。
- ②①に汁気をきったまぐろスープ煮缶と★を加えて混ぜ合わせる。



チンゲン菜と豆腐の旨煮

【ビオサボレシビ】

主な材料(4人分)

チンゲン菜	2株(300g)
木綿豆腐	1丁
かに風味スティックかまぼこ	…1/2袋(6本)
われ葉しいたけ	4枚
水	1カップ
素精糖	少々
ごま油	大さじ1
根生姜(みじん切り)	1片分
A{牡蠣味調味料…大さじ1と1/2、真塩…少々、素精糖…小さじ1/2、料理酒…大さじ2}	
水溶き片栗粉(片栗粉…大さじ1/2、水…大さじ1)	

※ご飯や中華麺にかけてもおいしい

- ①チンゲン菜の葉はざく切り、茎は六つ割りにする。木綿豆腐はひと口大に切る。かに風味スティックかまぼこは手で粗く裂く。
- ②耐熱容器にわれ葉しいたけ、水、素精糖を入れ、ラップをかけて電子レンジで2～2分半加熱する。われ葉しいたけは軸を除き、4等分に切る。出た汁はとっておく。
- ③鍋にごま油、根生姜を入れて熱し、チンゲン菜の茎を入れて炒める。②(汁ごと)、A、木綿豆腐、かまぼこ、チンゲン菜の葉を加えて1～2分煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



京セリの天ぷら

京セリ	1/2 束
小麦粉	大さじ 2
●小麦粉	大さじ 2
●水	大さじ 2
めんつゆ	適量



- ①京セリは5 cm 位の長さに切る。
- ②京セリをビニール袋に入れ、小麦粉大さじをまぶす。ボウルに●の小麦粉と水を入れて軽く混ぜ、小麦粉をまぶした京セリを入れて混ぜ合わせる。
- ③180℃に熱した揚げ油に、②を4等分にして入れ、固まってきたら裏返し、カラリと揚げる。
- ④よく油をきってから盛り付け、温めためんつゆを添える。

ナバナのしらすあえ

ナバナ	80 g
鰹節	2 g
しらす	大さじ 1
醤油	小さじ 1

- ①ナバナは塩を入れた湯に入れ、さっとゆで冷水に取る。
- ②ぎゅっと水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ③ナバナと しらす・鰹節 醤油をあわせて出来上がり！

水菜と春雨のマヨネーズサラダ

水菜	1 束 (100 g)
春雨 (乾燥状態で)	50 g
ハム	4 枚
マヨネーズ	大さじ 5 ~ お好みで
ブラックペッパー	適量 (多めがオススメ)

- ①春雨を表示時間通りに茹でる。
- ②①の間に水菜を3 cm長さに、ハムは半分にとって細切りに。
- ③①が茹で上がったら水にさらし、水気を切ったら食べやすい長さに切る。
- ④ボウルに②と③を入れてマヨネーズ・ブラックペッパーで和えたら完成！

アスパラガスと椎茸のかき玉スープ

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)	
グリーンアスパラ	2本(40g)
生椎茸	2枚(30g)
A {水…280ml	
洋風だし粉末…1/2袋(4g)	
真塩…適量(0.4g)、丸大豆	
醤油	小さじ 2/3(4g)}
卵	1個

※アスパラガスは煮すぎず食感を残して

- ①アスパラガスは、はかまと下の固い部分を除いて斜めに1cm幅に切り、椎茸は軸を除いて薄切りにする。
- ②鍋にA、①を入れて熱し、煮立ったら溶き卵を流し入れ、卵に火が通るまで煮る。



大根と鶏肉の煮物

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)	
大根	1/3 本(300g)
人参	40g
ブロッコリー	1/4 株(80g)
鶏肉もも	1/2 枚(100g)
A {万能つゆ…大さじ 2	
水…150ml}	
生姜汁	小さじ 1/2

※味付けに悩まない

- ①大根は皮をむき小さめの乱切りに、人参も皮をむき乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。鶏もも肉はひと口大に切る。
- ②鍋にAと大根と人参と鶏肉を入れ、中火で15分ほど煮る。柔らかくなったらブロッコリーと生姜汁を入れひと煮立ちさせる。

【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ビ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「ビオサポレシビ」もご活用下さい。

