

12月のやさいレシピ

2023年12月5日～12月8日

発行：生活クラブ関西

ササミと京セリの梅肉和え

【ピオサポレシビ】

主な材料

梅ぼし	1個(正味10g)
鶏肉ササミ	4本
真塩	少々
料理酒	大さじ1
京セリ	100g
★【丸大豆醤油小さじ1/2 素精糖小さじ1/3 みりん風調味料小さじ1】	

※低カロリーでも栄養しっかり

- ①耐熱容器に★を入れて電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
- ②梅ぼしは種を除いてペースト状にし、①と混ぜ合わせる。
- ③鶏肉ササミは筋を除いて、真塩、料理酒をふって耐熱容器にのせる。ラップをかけ電子レンジで3～4分加熱して、粗熱を取って粗くさく。
- ④セリはさっとゆでて4cm長さに切る。
- ⑤②に③と④を加えてさっと和える。

小かぶとエリンギのゆず漬け

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

小かぶ	2個
かぶの葉	適量
エリンギ	100g
ゆずの皮	適量
ゆず果汁	大さじ1
★【食酢 小さじ2 真塩 小さじ1/2 素精糖 小さじ1】	



※ゆずの風味が後を引くおいしさ

- ①エリンギは長さを2～3等分に切り、縦6等分に食べやすく切る。耐熱皿にエリンギを入れてふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ②小かぶは皮をむいて3mm幅に切り、小かぶの葉は5mm幅の小口切りにする。
- ③ジッパーつきポリ袋に①のエリンギを汁ごと、②小かぶと小かぶの葉、せん切りにしたゆずの皮、ゆず果汁、★を加える。軽くもんで冷蔵庫で30分ほど漬ける。

焼き白菜のシーザードレッシングがけ

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

白菜	1/5個(400g)
真塩、こしょう	少々
ベーコン	60g
A【マヨネーズ…大さじ2 牛乳…小さじ2 パウダーチーズ…小さじ2 レモン汁…小さじ1/2 おろしにんにく…小さじ1/6 こしょう…少々】	
パウダーチーズ小さじ1/2	
刻みパセリ	少々

※焼くと白菜の甘みがアップ

- ①白菜は芯をつけたままくし形切りにする。ベーコンはフライパンでカリッと焼き取り出す。
- ②ベーコンの油の残った①のフライパンで、白菜を両面焼き色がつく程度に焼き(約5分)、真塩とこしょうをふる。
- ③器に②を盛り付け、Aを混ぜ合わせたものをかけ、ベーコン、パウダーチーズ、刻みパセリをかける。



麻婆大根

【ピオサポレシビ】

主な材料(4人分)

大根	1/4本
麻婆豆腐ソース(甘口)	…1袋
豚ミンチ	250g
根生姜(みじん切り)	…1/2片分
長ねぎ(みじん切り)10cm分	
にんにく(みじん切り)1片分	
食用ごま油	小さじ1/2
細ねぎ	4本

※麻婆ソースがしみこんだ大根がおいしい

- ①大根は小さめの乱切りにする。
- ②中華鍋に油大さじ2を熱し、根生姜、長ねぎ、にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ③水2カップ、大根を加えて強火にし、煮立ったら弱火にしてアクを除き、ふたをして20～25分煮る。
- ④大根が柔らかくなったら麻婆豆腐ソースを入れて炒め合わせる。仕上げに細ねぎの小口切りをひと混ぜしごま油を落とす。



かぼちゃのカレーマリネ

【ビオサポレシピ】

主な材料 (2人分)

かぼちゃ 1/8個 (250g)
玉ねぎ 1/4個 (50g)
オリーブオイル大さじ 1/2
イタリアンパセリ 適宜
★ {純カレー粉 小さじ 1
純米酢 大さじ 2
真塩 小さじ 1/2
オリーブオイル大さじ 3}



※ふわっと香るスパイスと玉ねぎの食感がアクセント

- ①かぼちゃは 1.5cm 厚さ、6cm 長さほどの大きさに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、5分ほど水にさらす。水気をきり、★と合わせてマリネ液を作る。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ 1/2 を熱し、①のかぼちゃを並べる。弱めの中火にして 4分ほど上下を返しながら焼く。両面に焼き色がついたら楊枝などを刺し、スッと通ったらバットなどに取り出す。
- ④②のマリネ液を③が熱いうちにかけて、ラップをかけて冷蔵庫で 20分ほどおく。
- ⑤器に盛り、好みでイタリアンパセリを添える。

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を入れて火にかけて、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。

春菊とベーコンのホットドレッシングサラダ【ビオサポレシピ】

主な材料 (4人分)

長熟だし仕込みごろごろベーコンボリューム 90g
春菊 150g
舞茸 100g
ぶなしめじ 100g
トマト 1個 (150g)
にんにく 1片
オリーブオイル 大さじ 1
★ {純米酢 大さじ 1
丸大豆醤油 小さじ 1
真塩少々、こしょう 少々}

※野菜がしっかり食べられる一皿

- ①春菊の葉は 3cm 幅に切り、茎はかたい部分を除いて斜め薄切りにする。舞茸とぶなしめじは石づきを除いてほぐす。トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらベーコンを加えて 3分ほど炒める。
- ③ベーコンに焼き色がついたら舞茸とぶなしめじを加えて中火にする。きのこがしんなりしたら★を加えて炒め合わせる。
- ④器に春菊とトマトを盛り、③をのせる。

ちょうほう菜とえのきのポン酢炒め

ちょうほう菜 1束
えのき 1袋
油 適量
ポン酢 大さじ 1~2

- ①ちょうほう菜は 5cm くらいの長さに切る。
- ②えのきは適当に切る。
- ③鍋またはフライパンに油を入れ熱し、ちょうほう菜の茎の部分の部分を先に炒め、えのき、ちょうほう菜の葉を入れてサッと炒めたらポン酢を入れて混ぜ合わせたら出来上がり！

【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。

