

1月のやさいレシピ

2024年1月9日～1月12日

発行：生活クラブ関西

春菊と人参ときくらげのごま和え

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

乾燥きくらげ 12個(6g)

春菊 150g

人参 1/8本(22.5g)

A【素材まるごと和食顆粒だし…適量(1g)

湯…小さじ2

丸大豆醤油…小さじ2/3

すりごま黒…小さじ2】

※春菊の風味とごまは相性バツグン

①きくらげは水で戻して石づきを除き、細切りにする。春菊は5cm長さに切り、人参は細切りにする。

②耐熱熱容器にきくらげ、人参を入れてラップをし、電子レンジで1分加熱し、春菊を加えてさらに30秒ほど加熱して粗熱をとる。

③②をAで和える。



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。

金時人参と竹輪のきんぴら

金時人参 1本

竹輪 1袋(五本)

白ゴマ 適量

七味唐辛子 適量

★みりん 大さじ1

★醤油 大さじ1

①金時人参を細切りにする。

②竹輪を細く切る。

③フライパンにごま油を熱して、金時人参をしんなりするまで炒め、竹輪を加える。

④★を入れ、汁気が無くなるまで炒める。

⑤最後に七味唐辛子と白ゴマを入れかき混ぜて出来上がり。

京セリと鶏ささ身の和え物

鶏ささ身 1本

塩・こしょう 少々

京セリ 1束

★酒 大さじ1

★水 大さじ2

●わさび 少々

●白だし 小さじ1

●しょうゆ 小さじ1/2

①鶏ささ身は、軽く塩こしょうをし、小鍋に入れて★をふり、蓋をして中火で熱する。

②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。

③京セリは根元を切り、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。

ブロッコリーの豆乳ごまスープ

【ビオサポレシビ】

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。

牛肉とナバナのわさび炒め

【ビオサポレシピ】

主な材料 (4人分)

牛肉切り落とし	350g
ナバナ	200g
んにく (みじん切り) 1片分	
A {丸大豆醤油…大さじ2}	
冷凍おろしわさび2袋(10g)	
みりん風醸造調味料・料理酒…各大さじ1}	

※ナバナの苦味で肉のおいしさ際立つ

- ①牛肉は真塩、こしょう適量で下味をつける。ナバナは固めに塩ゆでし、4~5cm長さに切る。
- ②フライパンになたね油大さじ1を熱し、んにくを香りが出るまで炒める。牛肉を加えて炒め、色が変わったら、ナバナを加えてさっと炒め、色が変わったら、ナバナを加えてさっと炒め、Aを入れて炒め合わせる。

【Point!】炒めるので、わさびは風味のみ残り、子どももOK!

麻婆白菜

【ビオサポレシピ】

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

※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c切りにする。
- ②フライパンにひき肉を入れ火にかけて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炒め合わせる。
- ③器に②を盛り、好みで赤唐辛子を散らす。

小松菜とツナのレンチン和え物

【ビオサポレシピ】

小松菜	100g
人参	1/4本(30g)
★{まぐろスープ煮缶1/2缶(35g)、万能つゆ大さじ1}	
●{皮むきいりゴマ小さじ2}	
ごま油小さじ1/2}	

※ツナ缶を使った簡単副菜

- ①小松菜は3cm長さに切り、人参は3cm長さの短冊切りにする。
- ②★とともに耐熱ボウルに入れ全体を混ぜ合わせラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- ③●を加えて全体を混ぜる。

豚肉とキャベツのレンジ蒸し丼

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

豚肉ローススライス	160g
キャベツ	2枚(120g)
温かいご飯	360g
皮むきいりゴマ	適量
★{ポン酢しょうゆ(ゆず) 大さじ2}	
おろししょうが小さじ1/4	
素精糖	小さじ1
ごま油小さじ	1/2}

※包丁も火も使わずパパッと作れて大満足!

- ①キャベツは手で大きめの一口大にちぎる。芯は取り除く。
- ②耐熱容器に①の半量を入れ、その上に豚肉の半量を並べる。残りの①、残りの豚肉もその上に順に重ね入れる。
- ③★を混ぜ合わせ、②に回しかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジで8分ほど加熱し、全体を混ぜ合わせる。肉の色が変わっていない場合は、30秒ずつ追加で加熱する。
- ④器にご飯を盛り③をのせいりゴマを散らす。

ほうれん草のディップソース

【ビオサポレシピ】

オリーブオイル	大さじ1
粉チーズ	小さじ2
塩、こしょう	適量
★<ほうれん草ペースト>	
{冷凍ほうれん草 1/2袋(125g)}	
湯	250ml}

- ①冷凍ほうれん草1/2袋(125g)を耐熱容器に入れ、電子レンジ500wで約4分加熱する。湯250mlを足してミキサーまたはブレンダーなどでなめらかなペースト状にする。繊維が残る場合はうらごしすると良い。
- ②ペースト状にしたほうれん草大さじ2にオリーブオイル大さじ1、粉チーズ小さじ2を加えよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。ポテトフライや茹で野菜などに。

【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。

