

# 2月のやさいレシピ

2024年2月6日～2月9日

発行：生活クラブ関西

## いわしとキャベツの旨み炒め

【ピオサポレシピ】

主な材料 (2人分)

いわしオリーブオイル漬缶  
1缶 (105g)  
キャベツ 200g  
ぶなしめじ 80g  
★ {にんにく(みじん切り)1片  
赤唐辛子1本}  
● {丸大豆醤油 小さじ2  
真塩・こしょう各少々}

※いわしの風味でキャベツが沢山食べられる

①キャベツはざく切りにする。ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。  
②フライパンに缶汁大さじ1と★を熱し、にんにくの香りが出てきたら、①を加えて炒める。キャベツがしんなりしたら、いわしを加えサッと炒めて●で味をととのえる。  
<コツ・ポイント>いわしをほぐしながら食べるのがおすすめ。パスタと合わせてもおいしいです。残った缶汁は、サラダのドレッシングや他の炒め物などに使えます。

## 里芋の唐揚げ

【ピオサポレシピ】

主な材料 (2人分)

里芋 3~4個 (200g)  
片栗粉 大さじ1  
なたね油 適量  
レモン(薄切り) 適宜  
パセリ 適宜  
★ {根生姜(すりおろす)1片  
にんにく(すりおろす)1片  
丸大豆醤油 大さじ1  
素精糖 小さじ1  
酒 大さじ1}

※香ばしさとホクホク感が楽しめる

①里芋は皮を剥き、一口大に切る。耐熱容器に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。  
②ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。熱いうちに①を加え、ときどき混ぜながら15分おく。  
③②の里芋の汁気を軽くきり、片栗粉をまぶす。  
④フライパンになたね油を2cmほどの深さに注いで熱し、③を揚げ焼きにする。全体がきつね色になったら取り出す。  
⑤器に盛り、好みでレモンとパセリを添える。

## レンコンと鶏肉の甘酢炒め煮

【ピオサポレシピ】

主な材料 (4人分)

鶏肉モモ肉 300g  
真塩 ひとつまみ  
ホワイトペッパー 少々  
片栗粉 大さじ1と1/2  
レンコン 250g  
いんげん 32g(4本)  
なたね油 大さじ1  
★ {調理用合わせ酢大さじ4  
とりがらスープ大さじ1/2  
素精糖 小さじ2}



※甘酢のさっぱりとした味わい。作り置きにも

①鶏モモ肉はひと口大にカットし、真塩とホワイトペッパーをふり、片栗粉をまぶす。  
②レンコンは一口大の乱切りにする。いんげんはヘタと筋を除き、3等分に切る。  
③フライパンになたね油を熱し、皮目を下にして①を並べる。焼き色がついたら上下を返し、弱火で3分ほど焼く。  
④レンコンを加え、全体を混ぜながら2分ほど炒める。★と水1カップを加え、ふたをして8分ほど煮る。いんげんを加え、そのままふたをせず強火にして6分ほど煮る。煮汁にとろみがついたら火を止め、器に盛る。  
<コツ・ポイント>鶏肉に片栗粉をまぶすことで旨みが閉じ込められ、しっとり仕上がります。冷蔵庫で保存し、4日以内に食べきってください。

## 小松菜の蒸しケーキ

【ピオサポレシピ】

直径5cm×高さ3cmの  
紙カップ8個分  
小松菜 160g  
ホットケーキミックス 200g  
なたね油 大さじ2  
★ {鶏卵 1個  
牛乳 60ml  
素精糖 30g}

※旬の野菜がスイーツに変身!

①小松菜は8分ほどゆで、冷水にとる。水気をきり、根元を切り落としてざく切りにする。  
②ミキサーに①と★を入れて攪拌する。小松菜が細かくなったらボウルに移しホットケーキミックスを加えてヘラで混ぜる。全体が均一になったらなたね油を加え、さらに混ぜる。  
③②を紙カップの8分目まで流し入れる。蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で10~13分蒸す。

## 小かぶと鮭のオープン焼き

【ビオサポレシピ】

### 主な材料(3人分)

小かぶ	3個 (300g)
馬鈴薯	1個 (150g)
北海道産塩さけ切り身	3切 (骨取り) 3切 (180g)
レモン(輪切り)	2枚
スパイス&ガーリックソルト	1/4袋 (2.5g)
★ { 白ワイン 大さじ1 オリーブオイル 大さじ1と1/2 }	

### ※小かぶの甘みが引き立つ簡単レシピ

- ①小かぶは皮をむいて6~8等分のくし形に切る。馬鈴薯は5mm幅の半月切りにし、1分ほど水にさらして水気をきる。塩さけは解凍し、一口大に切る。レモンは銀杏切りにする。
- ②耐熱容器に小かぶと馬鈴薯を並べ全体にスパイス&ガーリックソルトをふり、塩鮭を加える。★を回しかけ、レモンを全体に差し込む。
- ③200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。



## 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 }	

- 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。  
<コツ・ポイント>ベーコンを弱火でじっくり焼くことで、旨みが出ます。旬の春菊の風味を生かすため、生のまま使います。

## チンゲン菜の湯引き

【ビオサポレシピ】

### 主な材料(4人分)

チンゲン菜	2株
豚肉(スライス)	200g
にんにく	1片
食用ごま油	小さじ1
A { 丸大豆醤油…大さじ1 食酢…大さじ1 根生姜(千切り)…1/2片分 }	

### ※生姜を効かせた酢醤油でさっぱりたっぷり食べられる

- ①チンゲン菜は1枚ずつはがす。
- ②鍋に湯を沸かし、にんにく、塩、ごま油を入れ、豚肉を1枚ずつゆでる。
- ③同じ鍋でチンゲン菜をゆで、2と一緒に器に盛り、温かいうちにAをかける



## ブロッコリーのカレーマヨ和え

【ビオサポレシピ】

### 材料(4人分)

ブロッコリー	1個 (180g)
おさかなソーセージ	…1本 (75g)
A { マヨネーズ…大さじ2 純カレー粉…小さじ1/2 真塩・こしょう…各少々 }	

### ※手軽にもう一品! ブロッコリーのおかず

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて乱切りにし、好みのかたさに塩ゆでする。ソーセージは1cm幅の斜め切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和える。



【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。

