

3月のやさいレシピ

2024年3月5日～3月8日

発行：生活クラブ関西

白菜とつくねの中華風うま煮

【ビオサボレシビ】

主な材料(3人分)

親鶏つくね	9個(270g)
根生姜(せん切り)	1片
白菜	1枚(100g)
生椎茸	100g
長ねぎ	1本(100g)
人参	1/2本(90g)
にら	25g
ごま油	大さじ1
★【鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素】	1袋(35g)
牡蠣味調味料	小さじ1}
■【片栗粉	小さじ2
水	小さじ2}

※鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素で手軽に仕上がる

①親鶏つくねは解凍する。白菜は一口大に切って根元の白い部分と葉に分ける。生椎茸は石づきを除いて軸とかさに切り分け、かさを4等分にする。長ねぎは斜め薄切り、人参は細切りにする。にらは3cm長さに切る。

②フライパンにごま油を熱し、根生姜、白菜の白い部分、生椎茸の軸、人参を炒める。

③白菜の白い部分がしんなりしたら、白菜の葉、生椎茸のかさ、長ねぎ、水1カップ、★を加えて、サッと混ぜ合わせる。沸騰したら弱火にして親鶏つくねを加えてふたをし、7分ほど煮込む。

④にらを加えてサッと混ぜたら■の水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。

たことチンゲン菜のからしみそ和え

【ビオサボレシビ】

主な材料(4人分)

真だこカット(大)	300g
チンゲン菜	200g
ねり和からしチューブ	小さじ1と1/2
万能うまみそ	小さじ4

※たこを使ったサッパリおかずがオススメ!

①たこは解凍してぶつ切りにする。チンゲン菜は1分ほどゆでて水にさらし、水気を絞って3cm幅に切る。

②ボウルに①を入れ、からしとみそを加えて和える。



たっぷりキャベツと鶏肉のスープ煮

【ビオサボレシビ】

主な材料(4人分)

キャベツ	1/2個
鶏肉モモひとロカット	300g
ブラックペッパー	少々
★【コンソメ顆粒】	1袋(8g)
根生姜(細切り)	1/2片
にんにく(薄切り)	1/2片
真塩	少々



※鶏肉の旨みがかしみこんだ芯までやわらかなキャベツ

①キャベツはくし形に切る。鶏肉は解凍しておく。

②鍋に★、水2カップ、①を入れて火にかける。煮立ったらふたをして、10分ほど煮る。

③真塩とブラックペッパー(あらびき)をふり、味をととのえる。

【コツ・ポイント】ブラックペッパー(あらびき)の代わりに純カレー粉小さじ1/2程度を加えてもおいしいです。

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①キャベツは千切り、豚肉はお好みの大きさ、じゃがいもは細切りにしておく。

【ビオサボ】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ボ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「ビオサボレシビ」もご活用下さい。



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。



とろ〜りそばろあんのろろいき大根

【ビオサポレシビ】

主な材料(5切れ分)

大根	20cm(800g)
なたね油	小さじ1
鶏ミンチ	150g
細ねぎ(小口切り)	適宜
★【素材丸ごと顆粒和食だし	
	小さじ1
おろししょうが	10g
丸大豆醤油	大さじ2
みりん風醸造調味料	
	大さじ1
素精糖	大さじ1}
●【片栗粉	大さじ1と1/2
水	大さじ3}

※大根としょうが香るそばろあんが好相性

- ①大根は幅4cmの輪切りにして皮をむき、片面に1cmほどの深さの十字の切り込みを入れる。鍋に大根と大根がかぶる程度の水を入れて火にかけて、煮立ったら弱火にして30分ほどゆでる。大根に竹串がすっと通ったら火から下ろす。
- ②★、水1と1/2カップをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③そばろあんを作る。①とは別の鍋になたね油を熱し、鶏肉ミンチをほぐしながら炒める。肉の色が変わったら②を加える。煮立ったら●の水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ④器に①を盛って③をかけ、好みで細ねぎを散らす。

牛肉とナバナのわさび炒め

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

牛肉切り落とし	350g
なばな	200g
にんにく(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	大さじ1
料理酒	大さじ1}
真塩、こしょう	適量
なたね油	大さじ1

※なばな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。なばなは固めに塩ゆでし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、に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、なばなを加えてサッと炒め、Aを入れて炒め合わせる。

【ポイント】

炒めるので、わさびの風味のみ残り、子供もOK!ピリッと辛くさせたい人は、わさびをさらにつけてどうぞ。

ブロッコリーと玉ねぎのフリット

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

ブロッコリー	1/4個
玉ねぎ	1個
国産ブレンドなたね油	
…角缶	適量

★【米粉(上新粉)大さじ4
片栗粉 大さじ5、無糖炭
酸水 大さじ6、真塩 ひと
つまみ】



※衣はサクサク!揚げたての野菜の甘さ

- ①ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは1cm厚さの輪切りにし、米粉(分量外)を軽くまぶす。
- ②ボウルに★を合わせてころもを作る。
- ③鍋になたね油を170℃に熱し、②にくぐらせた①を1分ほど揚げる。

【ポイント】

炭酸水を使うと衣がサクサクに仕上がります。米粉は揚げた後サクサク感が持続するのでおすすめ。ない場合は小麦粉でもOK。