

# 1月のやさいレシピ

2025年1月7日～1月10日

発行：生活クラブ関西

## 春菊と油揚げのこぎつねご飯

【ビオサボレシピ】

### 主な材料(2人分)

春菊	60g
国産大豆味付けいなり1枚	
温かいご飯	260g
皮むきいりゴマ	大さじ1



①春菊は真塩適量(分量外)を加えた湯で、茎からゆで、全体を入れてさっとゆでる。冷水にとり、水気を絞って1cm長さに切る。味付けいなりは2cm長さの短冊切りにする。

②ボウルに温かいご飯、①、いりゴマを混ぜる。

【コツ・ポイント】春菊は茎が太いため、茎と葉を時間差でゆでます。太さによりですが合計で1分～1分30秒が目安。●味付けいなりを具材に使用すれば、調味なしで簡単にほどよい甘辛味の混ぜご飯が作れます。

## 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。

## 牡蠣とブロッコリーのバター醤油炒め

【ビオサボレシピ】

### 主な材料(2人分)

牡蠣	150g
国産小麦粉薄力タイプ	大さじ1
ブロッコリー1/2個(100g)	
長ねぎ	1本(100g)
なたね油	小さじ1
丸大豆醤油	小さじ2
バター	10g



- ※ぷっくりしたかきを香ばしいバター醤油味で
- ①牡蠣はキッチンペーパーで水気を拭いて小麦粉をまぶす。
  - ②ブロッコリーは小房に切り、茎は皮をむき乱切りにし、塩ゆでする。長ねぎは斜め切りにする。
  - ③フライパンになたね油を熱して、①と長ねぎを入れて焼く。それぞれ焼き色がついたら、ブロッコリーを加える。丸大豆醤油を回しかけて全体を混ぜ、香りが出てきたら、バターを加えてサッと炒める。

【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「ビオサボレシピ」もご活用下さい。



## 焼き白菜のシーザードレッシングがけ

【ピオサポレシピ】

### 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。



## ターサイの中華ミルク炒め

ターサイ	1束
ベーコン	3枚
にんにく	2片
ごま油	適宜
塩コショウ	少し多めに
酒	大さじ2
牛乳	100cc
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
鶏がらだし粉末	小さじ1

- ①ターサイは根元を落とし、外側の大きなものは半分にカット。内側はそのままのサイズで、よく洗っておく。にんにくはスライスし、千切り。ベーコンは短冊切り。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくとベーコンを加えて、炒める。にんにくが香ってきたら、ターサイを加え、塩コショウと酒、鶏がらだし粉末を加え、軽くいためる。
- ③②に牛乳を加え、強火で炒め、牛乳の量が半分くらいになったら、水大2でといた片栗粉大1を加え、軽く一煮たちしたら完成。

## 豚肉と野菜のロールレンジ蒸し

【ピオサポレシピ】

### 材料(2人分)

豚肉モモスライス	150g
白菜	1/10 個 (180g)
人参	1/2 本 (50g)
水菜	20g
ねぎソース	
A [丸大豆醤油…小さじ2 純米酢…大さじ1 素精糖・ごま油 …各小さじ1/2 長ねぎ(みじん切り)…30g 根生姜(みじん切り)…10g]	

### ※食欲をそそるねぎソースで

- ①白菜は、軸と葉に分ける。軸は5cm長さの細切り、葉は5cm幅のざく切りにする。人参は5cm長さのせん切り、水菜は5cm長さに切る。
  - ②豚肉を1枚ずつ広げ、手前に①を等分に付けてのせて手前から巻く。巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、電子レンジで5分加熱する。
  - ③器に②を並べ、混ぜ合わせたAをかける。
- 白菜をキャベツにするなど、他の野菜に変えてもおいしくできます。

## ほうれん草と厚揚げのカレー炒め

ほうれん草	1束
厚揚げ	1枚
ベーコンの薄切り	4枚
赤唐辛子	1本
にんにく	1かけ
塩	少々
油	大さじ1と1/2
☆トマトケチャップ	
	大さじ1と1/2
☆カレー粉	小さじ2
☆しょう油	大さじ1

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯で1分ほど茹でる。水にとって冷まし、水けを絞って長さ4cmに切る。
- ②厚揚げはざるに入れて熱湯を回しかけ、粗熱が取れたら手で一口大にちぎる。ベーコンは幅1cmに切る。
- ③赤唐辛子は水につけてもどし、へたと種を取り除いて小口切りにする。にんにくは粗みじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱して、赤唐辛子、にんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら、ベーコンを加えて1分ほど炒め合わせる。ベーコンの脂が出てきたら、厚揚げを加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤☆を加えて炒め、全体になじんだら、ほうれん草を加えて強火にし、さっと炒め合わせる。

