

2月のやさいレシピ

2025年2月4日～2月7日

発行：生活クラブ関西

京セリと鶏ささ身の和え物

鶏ささ身	1本
塩・コショウ	少々
京セリ	1束
●酒	大さじ1
●水	大さじ2
○わさび	少々
○めんつゆ	小さじ1
○しょう油	小さじ1/2

- ①鶏ささ身は軽く塩、コショウをし、小鍋に入れて●をふり、蓋をして中火で熱し、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。
- ②京セリは根元を切り、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。

蒸しレタスのピリ辛だれ

【ピオサボレシビ】

主な材料（2人分）	
レタス	1/2個（150g）
ごま油	大さじ1/2
★【長ねぎ（みじん切り） …10cm（15g）	
純米酢	大さじ1/2
丸大豆醤油	大さじ1/2
素精糖	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2

※スピード調理でレタス1/2個をペロリ！

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②耐熱容器に①を入れ、ごま油を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③器に盛り、混ぜ合わせた★をかける。



れんこんミートキューブ

【ピオサボレシビ】

主な材料（4人分・約16個分）	
玉ねぎ	40g
レンコン	60g
豚ミンチ	200g
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
真塩・こしょう	各少々
A【丸大豆醤油…大さじ1 食酢…大さじ1 素精糖…小さじ1 みりん…大さじ2 水…大さじ2】	

※レンコンのしゃきしゃきした食感がおいしい！

- ①玉ねぎ、レンコンはみじん切りにする。
 - ②豚ミンチに①、牛乳に浸したパン粉を入れてよく混ぜ、真塩・こしょうを加えて混ぜる。
 - ③2cm角くらいのサイコロ形にし、なたね油をしいたフライパンで焼く。
 - ④火が通ったら余分な油をふき取り、合わせ調味料Aを入れ、汁気が少なくなるまで煮詰める。粗熱がとれたらピックにさす。
- ※味付前の焼いた状態のものを冷凍保存してOK。まとめ作りしておくくと便利。



きのこと小松菜のあったか生姜スープ

【ピオサボレシビ】

主な材料（2人分）	
えのきだけ	約30g
ぶなしめじ	約30g
舞茸	約30g
小松菜	約50g
豚ミンチ	50g
A【根生姜（せん切り）…10g ごま油…小さじ1】	
B【白だし…大さじ1と1/2 水…400ml】	

※生姜の力で体ポカポカ

- ①えのきだけは根元から2cmほどを切り落としてから3cmの長さに切る。ぶなしめじは根元のいちばん硬い部分を少し切り小房に分ける。舞茸も小房に分ける。小松菜は3cmの長さに切る。
- ②鍋にAを入れ火にかけ、生姜の香りが出たら豚ミンチを入れ炒める。豚肉の色が変わったらきのこと小松菜を入れてさらに炒め、Bを入れ5分煮る。



じゃがいもマスタードソテー

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

じゃがいも 2個(160g)
ブロッコリー1/2個(100g)
A {にんにく(つぶす)
…1/2かけ
オリーブオイル…適量}
B {粒マスタード
…小さじ1/2
真塩、こしょう…少々}

※辛みがアクセントに

- ①じゃがいもは皮付きのまま2cm角に切り、水にさらし水気を切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②フライパンでAを弱火にかけ香りが出たら、じゃがいもを入れて炒め、ふたをして時々転がしながら柔らかくなるまで焼く。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら強火にして、焦げ目が付いたらブロッコリーとBを入れ炒める。



ナバナの塩昆布和え

ナバナ 200g
塩こんぶ 8g
炒りごま 大さじ1
塩 適量

- ①ナバナは5センチほどの長さに切る。
- ②鍋でひとつまみの塩を入れたお湯を沸騰させ、茎の部分から順にナバナをさっと湯がく。
- ③ざるに取りだし、水気をしっかりと取る。
- ④ナバナと塩こんぶ、ごまを混ぜ合わせたら完成♪

春菊とえのきの胡麻和え

春菊 1袋
えのき 1袋
●練り胡麻 大さじ3
●白だし 大さじ3
●塩 小さじ1/2
●砂糖 大さじ2

- ①春野菜を塩いれてゆでる。しっかり水気をしぼる。
- ②●をレンジで1分。ゆでた野菜と合わせる。
- ④ナバナと塩こんぶ、ごまを混ぜ合わせたら完成♪

チンゲン菜とえびの塩炒め

【ビオサポレシピ】

材料(4人分)

エコシュリンプむき身 200g
A {真塩・料理酒・片栗粉…
各少々}
チンゲン菜 250g
ぶなしめじ 100g
にんにく・根生姜
…各1片(みじん切り)
なたね油 大さじ1と1/2
真塩 少々
料理酒 大さじ1
B {料理酒…大さじ1
丸大豆醤油…小さじ1/2
真塩…ひとつまみ
こしょう…少々}
ごま油 小さじ1/2

- ①解凍したえびは洗って水気を拭き取り、Aをもみ込む。
- ②チンゲン菜は、葉をざく切りに、茎は6〜8つ割にする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③フライパンになたね油大さじ1/2を熱し、①を炒めて色が変わったら一旦取り出す。
- ④同じフライパンになたね油大さじ1を入れて熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが出たらチンゲン菜の茎、しめじを加え、真塩と料理酒をふってふたをする。
- ⑤野菜がしんなりしたら③を戻し入れ、Bとチンゲン菜の葉を入れてサッと炒め、ごま油を加えて混ぜる。



【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。

