

4月のやさいレシピ

2019年4月2日～4日5日

発行：生活クラブ関西

キャベツたっぷり野菜スープ

【レシピ大辞典】

主な材料(4人分)

キャベツ…4枚
スライスベーコン…4枚
馬鈴薯(中)…2個
人参…2/3個
玉ねぎ…2個
大根…6cm
A {水…4カップ
とりがらだし粉末…1袋
スイートコーン缶粒状…1/2缶
(約130g)}

※具材の旨みが溶け出し豊かな味わい

①キャベツとベーコンは1cm幅に切り、馬鈴薯、人参、玉ねぎ、大根は皮をむいて2cm角に切る。

②鍋にA、①、スイートコーンを入れてに火かけ、中弱火で10分ほど煮る。

③野菜がやわらかくなったら、真塩・こしょう適量で調味する。



水菜と豚肉の辛子マヨ炒め

主な材料

水菜 1把
豚野菜炒め用スライス 200g
サラダ油 大さじ1
A { 酒 大さじ2
マヨネーズ 大さじ3
練りからし小さじ1～
塩・こしょう 少々

※サッと手早く作れてお弁当にもおすすめ!

①水菜は3～4cmに切る。豚肉は2cm幅に切る。Aをあわせておく。

②サラダ油で豚肉を炒め、水菜を入れて強火で炒める。Aを加えて絡め、塩・こしょうで調味する。

スナップえんどうと茹で卵のサラダ

スナップえんどう 150g
しょうゆ 小さじ1
かた茹で卵 2個
すりごま 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
粒マスタードか粗びき胡椒 お好みで



①スナップえんどうは洗って筋を取り、熱湯で1分弱ほど固めにゆでざるにあけておく。(水にはさらさない)

②水気が取れたら熱いうちにしょう油をまぶして粗熱を取る。

③かた茹で卵は手で粗く潰して②に加え、すりごまとマヨネーズで和える。(ここでマスタードを加える場合は一緒に和える。)

④しっかり冷やして、あらびき胡椒をかける場合は盛りつけてからコショウをふる。すりごまをもう一度上からかけても◎

小松菜のチーズのせ

【ビオサポ2015年45週号】

主な材料(2人分)

小松菜…150g
ミックスチーズ…10g
万能つゆ…小さじ1

※カルシウムが多く摂れる手頃なおかず

①小松菜は3cm長さに切り、茎と葉を分ける。まず茎を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで30秒ほど加熱する。

②①に葉を加え、ミックスチーズをのせ、万能つゆをかけて再度レンジで1～2分加熱する。

【レシピ大辞典】とは?・・・生活クラブのホームページの中にある消費材を使ったレシピのサイトです。材料名を入れるだけでレシピを検索することができます。献立に困ったら、ぜひ活用してみてください。

【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。

きんぴらと京セリの白和え

【バイオサボ 2016 年 5 週】

主な材料 (2 人分)

| | |
|-------------|-------------|
| 木綿豆腐 | 1/5 丁 (60g) |
| 京セリ | 50g |
| お弁当用きんぴらごぼう | …6 個 (90g) |

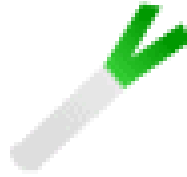
※セリの爽やかな香りと歯ざわりに箸が進む

- ①木綿豆腐は水切りする。セリはさっとゆでて、4cm 長さに切り、水気を絞る。
- ②ボウルに木綿豆腐を入れてへらなどでつぶし、お弁当用きんぴらごぼうを加えてよく混ぜ合わせ、セリを加えて和える。

エリンギと白ネギのバター炒め

| | |
|-------|---------|
| エリンギ | 1.5 パック |
| 白ネギ | 1 本 |
| バター | 大さじ 3 |
| 塩 | 小さじ半分 |
| 黒コショウ | 少々 |

- ①フライパンにバターを熱し、カットしたエリンギ・白ネギを入れて塩・黒コショウで香ばしく炒めたら出来上がり ♪



ほうれん草のミンチ肉和え

| | |
|---------------|-------|
| ほうれん草 | 1 束 |
| 人参 | 1/4 本 |
| ミンチ肉 (豚 or 鶏) | 100 g |
| ごま油 | 適量 |
| 白ゴマ | 少々 |
| ■ (調味料) | |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| 醤油 | 大さじ 1 |

- ①人参は細切りにし、耐熱容器に入れレンジ 500w で 1 分温める。
- ②ほうれん草は沸騰したお湯で茹でて、冷水で冷やす。冷えたら水をよく絞り、人参と同じ長さに切る。
- ③フライパンにごま油を入れひきにくミンチ肉を炒めパラパラになったら、調味料の砂糖・酒・醤油を入れ煮詰める。
- ④人参とほうれん草は皿に入れ混ぜておく。煮汁が少し残る程度で火を止め野菜に汁ごとかけ、和えたら出来上がり ♪

チンゲン菜と豆腐の旨煮

【レシピ大辞典 2017 年 45 週】

主な材料 (4 人分)

| | |
|------------------------------|--------------|
| チンゲン菜 | 2 株 (300g) |
| 木綿豆腐 | 1 丁 |
| かに風味スティックかまぼこ | …1/2 袋 (6 本) |
| われ葉しいたけ | 4 枚 |
| 水 | 1 カップ |
| 素精糖 | 少々 |
| ごま油 | 大さじ 1 |
| 根生姜 (みじん切り) | 1 片分 |
| A { 牡蠣味調味料…大さじ 1 と 1/2、真塩…少々 | |
| 素精糖…小さじ 1/2 | |
| 料理酒…大さじ 2} | |
| 水溶き片栗粉 (片栗粉…大さじ 1/2、水…大さじ 1) | |

※ご飯や中華麺にかけてもおいしい

- ①チンゲン菜の葉はざく切り、茎は六つ割りにする。木綿豆腐はひと口大に切る。かに風味スティックかまぼこは手で粗く裂く。
- ②耐熱容器にわれ葉しいたけ、水、素精糖を入れ、ラップをかけて電子レンジで 2~2 分半加熱する。われ葉しいたけは軸を除き、4 等分に切る。出た汁はとっておく。
- ③鍋にごま油、根生姜を入れて熱し、チンゲン菜の茎を入れて炒める。②(汁ごと)、A、木綿豆腐、かまぼこ、チンゲン菜の葉を加えて 1~2 分煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



お助け大根

| | |
|----------|-----------|
| 大根 | 10cm 位 |
| ごま油 | 大 2 |
| 顆粒和風だし | 小 2 と 1/2 |
| しょう油 | 小 1 |
| かつおぶし | 少々 |
| 白ゴマ | 少々 |
| 大葉 (あれば) | 1、2 枚 |

- ①大根は、長さ 7、8 cm 位の拍子切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、中強火で大根を炒める。半分透き通ってきたら顆粒和風だしを振りかけ、鍋肌からしょう油を回し入れる。
- ③おかかと白ゴマを乗付けて完成〜〜！

