

# 1月のやさしいレシピ

2016年1月12日～1月15日

発行：生活クラブ関西

## 金時人参の胡麻ナムル

金時人参	1本
塩	少々
すりごま(白)	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1
胡麻油	大さじ3/4

- ①人参をスライサーなどで細切りにする。
- ②塩を加えて混ぜる。
- ③水分が出てきてしっとりしたら、すりごまとにんにくを入れて混ぜる。
- ④最後にごま油を入れて、完成。

## 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に切る。
- 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。

## 豚肉とセロリのピリ辛味噌炒め

豚バラスライス…200g
セロリ…2本
にんにく(みじん切り)…1片分
根生姜(みじん切り)…1片分
豆板醤…小さじ1/2
A 味噌…小さじ1
丸大豆醤油…大さじ1/2
料理酒…大さじ1
素精糖…小さじ1
こしょう…適量
ごま油…小さじ1

- ①豚肉は3～4等分に切る。セロリの茎は細切りにし、葉はざく切りにして塩もみする。
- ②フライパンになたね油小さじ1を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらにんにく、生姜、豆板醤を加えてさっと炒める。
- ③②に水気を絞ったセロリ、Aを加えてさっと混ぜ合わせ、仕上げにごま油をまわし入れて出来上がり。

## 小かぶのにんにく炒め

小かぶ(葉付き)	5本
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々

- ①小かぶは胚軸と葉に切り分ける。胚軸は縦に4等分し、葉付きは5cm幅に切る。にんにくはみじん切りする。
- ②オリーブオイルとにんにくをフライパンに入れて温め、胚軸を炒める。火が通ってきたら葉も入れて炒める。
- ③塩とコショウで味を整えたら出来上がり。

## ブロッコリーのサクサク！マヨパン粉焼き

ブロッコリー	1株
マヨネーズ	適量
ウインナー	2本
塩コショウ	少々
パン粉	適量

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れラップをしてレンジに2分程かけるか軽く茹でて水気をきっておく。ウインナーも一口大に切る。
- ②①のブロッコリーとウインナーをマヨネーズ、塩コショウで和える。
- ③パン粉をパラパラとかけオーブントースターでパン粉に焼き色がついて来たら出来上がり。

## かんたん美味しいセリご飯

お米	3合
京セリ	2束
ごま油	大さじ2
☆塩	適量
☆出汁醤油	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フライパンに胡麻油を熱し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、最後に胡麻油で香り付けして出来上がり。

## 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★



## 水菜の豚バラ炒め

水菜	4～5株
豚バラ肉	150g
にんにく	1/2片
片栗粉	適量
しょう油	大さじ2/3
塩、コショウ	各適量
酒	小さじ1

- ①水菜の根元を切り落とし、5cm位に切る。にんにくをみじん切りにする。豚肉を一口大に切り、酒、塩、コショウ、片栗粉をかける。
- ②フライパンを中火で熱し、にんにく、豚バラ肉を加え炒める。豚バラに火が通ったら、水菜の茎を加え少し強めに塩、コショウして混ぜる。
- ③水菜の葉を加え醤油を回しかけ火を止めて、予熱で炒める。お好みで七味唐辛子をかけてどうぞ。

## かきと春菊のペペロンチーノ

スパゲティ	160g
かき(むき身)	10～12個
春菊	1/2束(約100g)
にんにく	2かけ
赤唐辛子の小口切り	1本分
白ワイン	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2
塩、粗びき黒コショウ	適宜

- ①鍋に3ℓの湯を沸か、スパゲティを袋の表示時間より2分短めにゆではじめる。途中でゆで汁おたま2杯分を取り分けておく。
- ②かきはざるに入れ、塩少々を加えた水の中で振り洗いをし、水けを拭いて塩少々をふる。春菊は柔らかい葉を摘み、茎は長さ3～4cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、弱火で炒める。香りが立ったら、かきと赤唐辛子を順に加えて中火にし、さっと炒める。白ワインをふってアルコール分をとばし、ひと煮立ちさせ、①の茹で汁と春菊の茎を加え、フライパンを揺すりながら1～2分煮つめる。スパゲティが茹で上がったならざるに上げ、湯をきる。
- ④②のフライパンにスパゲティを入れ、1分ほど煮る。春菊の葉を加えて全体を混ぜ、器に盛って粗びき黒コショウ少々をふる。