

# 7月のやさしいレシピ

2015年7月7日～7月10日

発行：生活クラブ関西

## シンプルエンツァイ炒め

エンツァイ	200g
炒め油	適宜
ニンニク	大1個
★鶏がらだし粉末	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★熱湯	大きじ3
★こしょう	少々

- ①エンツァイを3～4cm位の長さに切る。ニンニクはみじん切り。★を混ぜておく。
- ②フライパンに油とニンニクを入れ火をつける。極弱火でニンニクの香りが出るまでじっくり炒める。
- ③ニンニクの香りが十分出たら最強火にして油の温度を上げ一気にエンツァイを炒め、★を一気に入れて全体を混ぜて即完成。

## かぼちゃの重ね焼き

豚ミンチ	150g
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	40g
ニンニク	1/4片
ホールトマト	200g
しょうゆ	大きじ1
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
オリーブオイル	小さじ2
ラー油（好みで）	適量

- ①かぼちゃはラップに包み、電子レンジ（600W）で3分30秒加熱して冷まし、薄切りにする。
- ②玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、豚ミンチを加え、ポロポロになるまで炒める。
- ④ホールトマト、しょうゆ、こしょうを加えて熱し、沸騰したら弱火にして4～5分煮る。
- ⑤焼き皿に①と④を交互に入れ、チーズをちらし、オーブントースターで5～6分焼いて出来上がり！

## 納豆ニラおやき

お好み焼き粉	大きじ2
納豆	1/2パック
ニラ	大きじ1
付属の納豆のたれ・からし	各1パック分

- ①ニラはみじん切りにする。
- ②お好み焼き粉と水を混ぜる。
- ③粉っぽさがなくなったら、残りの材料をすべて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、③の生地をいれ両面焼き色が付けば完成です。

## 大葉とカニカマの春巻き

*カニカマ	4本
*大葉	4枚
*とろけるチーズ	適量
春巻きの皮	4枚
オリーブオイル	大きじ1

- ①春巻きの皮に\*をのせ、手前から巻いていく。
- ②熱したフライパンに、オリーブオイルを引き表面に焦げ目をつける。
- ③焦げ目が付いたら、電子レンジで1分、中のチーズをとろけさせて出来上がり。

## 鶏肉とズッキーニの塩炒め

鶏ムネ肉 or モモ肉	1枚
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1/2個
ニンニク	1片
☆酒	大きじ1
☆塩	小さじ1/2

- ①鶏肉は食べやすい大きさに、ズッキーニはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とみじん切りにしたニンニクを熱し、香りが出たら鶏肉を皮目から焼き始める。
- ③鶏肉に火が通ったらズッキーニと玉ねぎを加え、透明になってきたら☆を加える。
- ④水分をある程度飛ばし、味を見て足りないようなら塩少々を加えたら完成♪

## おかひじきの豚バラ巻き♪

豚バラ肉	200g
おかひじき	80g
小麦粉	大さじ2
■日本酒	大さじ1
■しょうゆ	大さじ1
■砂糖	小さじ2
■かき味調味料	小さじ1

- ①おかひじきを洗って水を切っておく。
- ②豚バラ肉でおかひじきをくるくる巻く。
- ③最後の部分に小麦粉を付けて止める。
- ④フライパンに油をひいて転がしながら焼く。
- ⑤焼き目が付いたら■を入れ馴染んだら出来上がり。

## ふきと豚バラ肉の味噌きんぴら

ふき	200g
豚バラ肉	100g
赤唐辛子	1/2~1本
塩	適宜
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2~2/3
酒	大さじ1/2~2/3
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2/3
味噌	大さじ1

- ①ふきは鍋に入る長さに切る。
- ②まな板に並べて塩大さじ1をふり、両手でこすようにこすりつける(板ずり)。
- ③塩をつけたままたっぷりの熱湯で2分ほどゆで、水にとって冷ます。
- ④筋を取って長さ4~5cmに切り(太いものはさらに縦半分に切る)、ペーパータオルで水けをよく拭く。
- ⑤豚肉は幅1.5cmに切る。赤唐辛子はキッチンばさみなどでへたを切って種を出し、小口切りにする。

- ⑥フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、油が温まったら強火にして豚肉を炒める。
- ⑦肉の色が変わったらふきを加え、砂糖、酒、みりん、しょうゆを順に加えて炒め合わせる。
- ⑧フライパンを傾けて汁けのあるところに味噌を溶き入れ、汁けが完全になくなるまで炒める。

## 苦くないゴーヤのマヨポン炒飯

ゴーヤ(種とワタを除いて)	1/2本(約100g)
ベーコン	1枚
卵	1個
サラダ油	少々
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	お好み量
ポン酢	大さじ2
温かいご飯	1膳分
■かつお節	お好み量

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除く。約3mm幅にスライスする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンに半量のサラダ油を温め、②の卵を流し入れ、ゆるいスクランブルエッグを作り器に取り出す。
- ④③のフライパンにマヨネーズを加え、ベーコンを少し炒める。ゴーヤも加えて炒め、塩コショウをする。
- ⑤④にポン酢を加えて全体に絡める。

- ⑥⑤にご飯と③の卵を加えて炒め合わせて出来上がり!

## モロヘイヤとポテトのマヨチーズ焼き

モロヘイヤ	200g
じゃがいも	2個
ハーフベーコン	5枚
牛乳	大さじ4
バター	大さじ1
塩・ブラックペッパー	適量
ピザ用チーズ	適量
マヨネーズ	適量

- ①モロヘイヤを沸騰したお湯に塩を入れ、茎から先に茹で、葉はサッと茹でる。
- ②じゃがいもは皮を剥き小さく刻みボウルに入れラップしてレンジで800wで2分半過熱。
- ③①を軽く搾り細かく刻む。じゃがいもは温かいうちにマッシュして牛乳とバターを混ぜる。
- ④更に塩とブラックペッパーで味を調整。マッシュポテトとモロヘイヤを合わせて混ぜる。
- ⑤グラタン皿に④を敷き詰める。
- ⑥ベーコンをまんべんなく乗せスライスチーズをちぎりながら乗せてマヨネーズをかける。

- ⑦オーブンかトースターでチーズにこんがり焼き色が付くまで焼いたら完成。