

# 10月のやさしいレシピ

2015年10月6日～10月9日

発行：生活クラブ関西

## モロッコインゲンのサラダ

モロッコインゲン	120g
マヨネーズ	大1.5
しょう油	小1
白ごま	小1
塩	小0.8

- ①モロッコインゲンはスジをとる。
- ②お鍋に水を入れ沸騰したら塩を入れてモロッコインゲンを茹でる。(2分)
- ③茹で上がったモロッコインゲンはざるにとり、冷水につけて冷ます。
- ④水気を切り、一口大に切る。
- ⑤ボールにしょう油、白ごま、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑥⑤に④を入れて器に盛る。

## 豚バラとレンコンの甘酢炒め

豚バラ肉	200g
レンコン	150g
酒	大きじ2
片栗粉	適量
☆しょう油	大きじ2
☆砂糖	大きじ2
☆酒	大きじ2
☆みりん	大きじ2
☆酢	大きじ2
七味唐辛子	適量

- ①レンコンは皮をむき、4等分に切って7～8mm幅に切り、酢水に10分ほどさらす。
- ②豚肉は5cmくらいに切り、ビニール袋に入れて酒を加えて揉み込み、片栗粉をまぶしておく。
- ③☆を混ぜ合わせておく。レンコンを軽く水洗いし、水気を拭きとっておく。
- ④ごま油をひいたフライパンで豚肉を焼く。油が出てくるので、半分くらい吸いとおく。
- ⑤豚肉に火が通ったら、レンコンを入れて炒め、軽く火が通ったら☆を混ぜ合わせたものを入れ、全体に絡める。
- ⑥お好みで七味唐辛子をふって完成。

## レンジで簡単★カボチャのチーズ焼き

カボチャ	1/4個
ケチャップ	大きじ3
とろけるチーズ	40g

- ①カボチャを7～8mmに切りお皿に並べる。
- ②ケチャップを乗せ、とろけるチーズをかけて、カボチャがやわらかくなるまで、ラップをかけずに5～8分くらいレンジする。竹串しで刺してカボチャに火が通っていたら完成。

## サッと簡単☆ピーマンのきんぴら

ピーマン(細切り)	5個
ニンニク	1片
かつおぶし	3g
煎りごま	小さじ1
ごま油	大きじ1
■しょう油・酒	各大きじ1
砂糖	小さじ1

- ①熱したフライパンに油を入れて、中火でニンニク(みじん切り)を30秒炒める。
- ②ピーマンを加えて強火で1分炒める。
- ③■を流し入れて1分強火で煮詰める。ごまとかつおぶしを加えてサッと炒め合わせたら完成!

## 春菊とちくわのバターしょう油炒め

春菊	1/2袋
ちくわ	2本
バター	10g
しょう油	小さじ1
白ごま	小さじ1

- ①春菊は食べやすい長さに切る。ちくわも食べやすい大きさの斜め輪切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、強めの火加減でちくわと春菊の茎のかたい部分を先に入れて炒める。
- ③茎が少ししんなりしたら春菊の葉の柔らかい部分も加えてさっと炒め、しょう油を回し入れる。
- ④仕上げにごまを加えて混ぜ合わせて完成♪

## 豚ニラハンバーグ

豚ミンチ肉	300g
ニラ	1束
塩こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
しょう油	小さじ2
味噌	小さじ3
卵白	1個分
油	少々

- ①ニラは洗って細かく刻み、油以外の材料をボールに入れて最初はつかむように混ぜ、次にねばり気がでるまでよく混ぜる。
- ②8等分に丸める。※手を軽く水で濡らして作業すると丸めやすい。
- ③温めたフライパンに油少々をひき、②を並べたら1～2分焼いて焼き色がついたらひっくり返す。(中～やや弱火位。)次に火加減を弱火にして蓋をし、5～6分焼いて出来上がり。

## 鶏肉とチンゲン菜の炒め

鶏肉(モモ肉)	大きめ1枚
チンゲン菜	2束
エリンギ	1パック
にんじん	小さめ半分
☆マヨネーズ	大さじ2強
☆かき味調味料	大さじ1強
☆ケチャップ	小さじ1
☆しょう油	小さじ1
☆みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1

- ①鶏肉は一口サイズにカットして、塩、酒で下味をつける。片栗粉も入れよくもみこむ。
- ②チンゲン菜、にんじん、エリンギは食べやすい大きさにカットしておく。☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱して、①の鶏肉を焼く。しっかり、焼き目を両面につける。
- ④野菜を火の通りにくい順に入れて炒める。火が通ったら混ぜ合わせておいた調味料で味付けをする。
- ⑤器に盛って出来上がり。



## しろ菜と春雨のピリ辛スープ

しろ菜	200g
春雨	50g
だし汁	200mg
豆板醤	小さじ1
ごま	小さじ1
ごま油	1ml
しょう油	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	大さじ1

- ①しろ菜を一口大に切る。
- ②春雨以外の材料を煮る。
- ③出来上がりの少し前に春雨を入れて完成。



## 小松菜と油揚げの煮浸し

小松菜	1束
油揚げ	1枚
●水	1～1.5カップ
●だししょう油	大さじ2
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
●砂糖	小さじ1

- ①小松菜は洗って根を切り落とし、5cmの長さに切り、軸と葉先を分けておく。油揚げの油ぬきしたものを細く切る。
- ②鍋に●を入れて煮立て、油揚げ、小松菜の軸を加えてさっと煮る。葉先も加え、一煮立ちしたら火を止めて味をなじませる。
- ③器に盛り、煮汁をかけて出来上がり。

## 里芋の甘辛ごま焼き

里芋	350g程度
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
●砂糖	大さじ1
●しょう油	大さじ2
●みりん	大さじ1
すりごま	大さじ2

- ①里芋は皮をむいて、一口大に切り、硬めにゆがいて水を切っておく。
- ②里芋に片栗粉をまぶして、多めの油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。
- ③表面に焦げ目がつき火が通ってやわらかくなったら、合わせておいた調味料●を加えて絡める。最後にゴマも加えて混ぜる。