

6月のやさいレシピ

2015年6月2日～6月5日

発行：生活クラブ関西

小松菜のきんぴら

小松菜	1束
ゴマ油	大さじ1
○砂糖	大さじ1
○みりん	大さじ1
○醤油	大さじ1
○すりゴマ	大さじ1
○ゆずコショウ	小さじ1
白ゴマ	少々

- ①小松菜は洗って食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにゴマ油を熱し小松菜を炒める。
- ③油が全体にまわったら○の調味料を入れ、さっと炒める。
- ④お皿に盛り付け白ゴマをふって出来上がり♪

チンゲン菜と豚ミンチの中華あんかけ丼

チンゲン菜	1束
豚ミンチ	100g
ニンニク・ショウガ	各1片
●水	200cc
●中華だし粉末	1袋
●料理酒	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●醤油	小さじ2
●片栗粉	大さじ1～2
ご飯	適量
塩コショウ	少々
ゴマ油	少々

- ①フライパンにゴマ油、みじん切りのニンニク・ショウガを入れ火にかけ、いい香りがしてきたら豚ミンチを入れ、炒める。炒まったら2～3cmに切ったチンゲン菜を入れ、塩コショウし、さっと炒める。
- ②●印の調味料をあらかじめ合わせてよく混ぜておく。炒まったところに合わせ調味料を回しかけ、とろみがつくまでしっかり炒め煮する。
- ③仕上げに、ゴマ油を少々入れたら出来上がりです。丼にご飯をよそい、上からたっぷりかけて召し上がれ♪お好みでラー油をかけても美味しいです。

焼きカボチャのサラダ

カボチャ	大1/8個くらい
ベーコン	1～2枚
ポン酢	大さじ1～2
パセリ or 小ネギ	適量
オリーブオイル or ゴマ油	小さじ2～

- ①フライパンを熱し、オリーブオイル（もしくはゴマ油）でカボチャとベーコンを炒める。
- ②弱火に切り替えてフタをし、カボチャに火が通るまで（楊枝を刺してすっと刺さるまで）焼く。
- ③最後にポン酢を加える。仕上げにパセリや小ネギをあしらって完成♪

ゴボウと鶏肉のうま煮

ゴボウ	1本
鶏モモ肉	1枚
ショウガ	1片
酢	少々
サラダ油	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
酒	1/4カップ
だし汁	1と1/2カップ
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
絹さや	8枚
塩	少々

- ①ゴボウは洗って泥を落とし、包丁の背で皮をこそげ取る。厚さ4～5mmの大きめの斜め切りにして、酢を加えた水に5～10分さらしてアクを抜き、ザルに上げる。ショウガは皮をむいて薄切りにする。鶏モモ肉は大きめの一口大にそぎ切りにする。
- ②鍋にサラダ油とゴマ油を熱し、ショウガを入れて中火で炒める。香りが出たらごぼうを加えて強火で炒め、油が回ったら鶏肉も加え、よく炒め合わせる。
- ③鶏肉の色が変わったら酒を回しかけ、だし汁を加えて、煮立ったらアクをすくい取り、砂糖、醤油、みりんを加える。落としぶタ（中央に穴をあけたアルミホイルなどでもOK）

をし、途中2回くらい上下を返しながらかき混ぜながら、煮汁がほとんどなくなるまで、弱めの中火で煮る。絹さやはへたと筋を取り、塩少々を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気をきる。煮上がったゴボウと鶏肉を器に盛り出来上がり！

水菜のゴマ風味サラダ

水菜	1束
白すりゴマ	大きじ2
オリーブオイル	小さじ1
塩コショウ	少々
酢	小さじ1

- ①水菜は根元を切り、長さ3~4cmに切る。
- ②ボールに入れ、白すりゴマ、オリーブオイルを加えてさっと混ぜる。
- ③塩コショウ少々と酢小さじ1を順に加えて全体をあえ、器に盛る。

レタスチャーハン

温かいごはん	茶碗1杯
卵	1個
レタス	
ちぎった状態で茶碗	1杯
ハム	2枚
長ネギ	4cm
サラダ油	小さじ1
ゴマ油	小さじ1/3
■ 調味料	
鶏がらだし粉末	小さじ1/2
かき味調味料	小さじ1
塩コショウ	少々
醤油	小さじ1/2

- ①ハムを細かく切る。長ネギはみじん切りに、レタスは食べやすくちぎっておく。
- ②鶏がらだし粉末とかき味調味料を混ぜ合わせておく。
- ③温かいごはん（冷凍ならレンジでチン）に溶き卵を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油・ゴマ油をよく熱して、卵ごはんを入れてパラパラになるまで炒める。（強火）
- ⑤長ネギのみじん切りとハムを加え、さっと混ぜ炒める。
- ⑥一旦火を弱めて、混ぜ合わせた鶏がらだし粉末とかき味調味料を入れて、全体に味付けするように炒める。
- ⑦味見をしながら塩コショウをして味を整える。
- ⑧強火にしてレタスを入れて、ごはんを混ぜるように煽り炒める。醤油を鍋肌に回しかけて、さっと炒めて出来上がり。

壬生菜とまぐろ油漬け缶のスープパスタ

壬生菜	1/2束
まぐろ油漬け缶（軽く油を切る）	1缶
ニンニク	1片
パスタ	200g
オリーブオイル	大きじ1
洋風だし粉末	1袋
水	200ml
塩コショウ	少々

- ①壬生菜を1口大に、ニンニクを粗みじんに切っておく。沸騰した鍋に塩とパスタを入れ表示時間どおりに茹でる。
- ②オリーブオイルでニンニクを炒め（中火）、香りが立ってきたら壬生菜の茎の部分とまぐろ油漬け缶を入れ軽く炒める。
- ③水と洋風だし粉末、壬生菜の葉の部分を入れて2~3分煮る。この時塩コショウをして味を整える。
- ④茹であがったパスタをフライパンに入れ良く絡め、器に盛り付けたら出来上がり。

スナップエンドウと玉ねぎのピリ辛炒め

豚肉	100g
◎塩コショウ	少々
◎しょうがすりおろし	小さじ1/2
◎酒	小さじ1
◎片栗粉	小さじ2
スナップエンドウ	100g
玉ねぎ	小1個
■醤油	大きじ1
■みりん	大きじ1
■コチュジャン	小さじ1/2

- ①豚肉は大きければ食べやすく切り、◎をもみこんでおく。
- ②スナップエンドウはよく洗ってから筋をとる。（※洗う前に筋をとると水っぽくなるので注意。）
- ③玉ねぎは縦に繊維に沿って5mm幅に切る。
- ④■の調味料を合わせてよく溶いておく。
- ⑤フライパンに多めのオイルを熱し、豚肉を炒める。色がほぼ変わったらスナップエンドウを加え炒める。
- ⑥緑色が鮮やかになったら、玉ねぎを入れてさらにさっと炒めて■を入れて少し炒めて出来上がり！