

4月のやさしいレシピ

2015年4月7日～4月10日

発行：生活クラブ関西

サンチュとエリンギの梅ドレッシングサラダ

サンチュ	50g
エリンギ	3本
塩コショウ	適量
オリーブ油	小さじ2
◆ドレッシング	
梅干し	1個
みりん	大さじ2
ポン酢	大さじ1 1/2
オリーブ油	大さじ1/2

- ①エリンギは1cmの輪切りにし、オリーブ油を熱したフライパンで塩コショウをして、きつね色になるまで焼く。
- ②梅干しは種を取りたたき、ドレッシングを作る。
- ③器にサンチュを千切り、①をのせ②をかけたら出来上がり！

京セリと鶏ささ身の和え物

鶏ささ身	1本
塩	少々
コショウ	少々
京セリ	1束
(A) 下味	
酒	大さじ1
水	大さじ2
(B) 和えごろも	
わさび(すりおろし)	少々
白だし	小さじ1
しょう油	小さじ1/2

- ①鶏ささ身は軽く塩、コショウをし、小鍋に入れて(A)をふり、蓋をして中火で熱する。
- ②沸騰したら弱火にして2分ほど蒸し、そのまま冷まして手でほぐす。
- ③京セリは根元を切り、塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、冷水に取って水気を絞り、3cm長さに切る。
- ④ボウルに(B)を混ぜ②、③を加えて和える。



サツマイモの味噌マヨ焼き

サツマイモ	400g
味噌	小さじ2
マヨネーズ	大さじ4
バター	20g
塩コショウ	少々
ドライパセリ	適宜

- ①サツマイモは蒸かして、温かいうちに荒くマッシュする。
- ②マッシュした芋にバター・塩コショウをし混ぜ耐熱皿に入れる。
- ③味噌とマヨネーズを混ぜ②にかける。
- ④グリルかトースターで表面に焼き色がつくまで焼き、焼けたら取り出しパセリを振る。

サニーレタスと水菜と白ネギのやみつきサラダ

サニーレタス	1/2
白ネギ	2本
水菜	1/2束
鶏ガラだし粉末	大さじ2
お湯	30cc
ごま油	大さじ1
塩	ふたつまみ
海苔	適量

- ①サニーレタスは適度な大きさにちぎり、水洗いしザルにあげておく。
- ②水菜は、4等分くらいに切る。
- ③白ネギは斜め切りに、できるだけ薄く切る。
- ④フライパンにごま油をひき、白ネギをきつね色になるまで炒める。炒めたら塩ふたつまみほどで味付け。お皿にうつし、あら熱を取っておく。
- ⑤ドレッシングを作る。お湯でガラスープの素を溶かし、溶けたらごま油を入れて混ぜる。
- ⑥お皿に水を切ったサニーレタス、水菜、あら熱を取った白ネギを盛り付ける。作ったドレッシングをかけて軽く混ぜる。
- ⑦上に刻んだ海苔をのせて完成です。



豚肉と白ネギ炒めもの

白ネギ	1本
豚肉	150g
塩コショウ	少々
鶏ガラだし粉末	小1

①白ネギは斜め切りにし、豚肉は適当なサイズに切り、油を熱したフライパンで炒める。

②鶏ガラだし粉末・塩コショウを加えて味を整えれば出来上がり。

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♪

野カンゾウと春キノコ等のヘルシー油炒め

野カンゾウ	8本
椎茸	1個
ヒラタケ	中1個
人参	1/2本
だし昆布	少々
ケチャップ	小さじ1杯
マヨネーズ	大さじ1杯
ごま油	大さじ1杯
塩コショウ	少々

①椎茸は厚めにスライスする。

②野カンゾウは洗って、ヒラタケは薄く裂く。ダシ昆布は手で細かく割り、人参は細切りにする。

③フライパンに油を敷き、キノコ、人参、だし昆布を入れ、弱火でゆっくり炒める。

④人参は固いので始めから入れておくが、野カンゾウはすぐに炒めあがるので、まだ入れない。

⑤人参がしんなりしてきたらケチャップ、マヨネーズ、野カンゾウを入れ、強火で炒める。

⑥塩、コショウで味付け、味見して完成です。

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)	100g
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、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♪

アスパラとベーコンのクリームパスタ

スパゲッティ	200g
■【具材】	
アスパラ	2本
ベーコン	2枚
■【ソース】	
にんにく	2カケ
牛乳	300cc
小麦粉	大さじ1
☆洋風だし粉末	小さじ1
☆塩	適量
黒胡椒	お好みで
オリーブオイル	大さじ2

①にんにくを潰して芯をとり、ベーコンを厚さ1cm、アスパラを適当な厚さに斜め切りにする。

②にんにくとオイルを弱火で温め、にんにくがキツネ色になったら取り出す。ベーコンを入れてじっくり脂を出す。

③②に小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。火から下ろし、牛乳を加えて馴染ませる。

④スパゲッティを茹で始める。

⑤③を温め直して、軽くとろみが付くまでかき混ぜる。とろみが付いたら☆で味を調える。

⑥スパゲッティを表示時間より1分早く茹で上げる。その10秒前にアスパラも投入。⑤とよく絡めたら完成。