

# 3月のやさいレシピ

2017年3月7～3月10日

発行：生活クラブ関西

## セリの天ぷら

セリ	1/2束
小麦粉	大さじ2
●小麦粉	大さじ2
●水	大さじ2
めんつゆ	適量



- ①セリは5cm位の長さに切る。
- ②セリをビニール袋に入れ、小麦粉大さじをまぶす。ボウルに●の小麦粉と水を入れて軽く混ぜ、小麦粉をまぶしたセリを入れて混ぜ合わせる。
- ③180℃に熱した揚げ油に、②を4等分にして入れ、固まってきたら裏返し、カラリと揚げる。
- ④よく油をきってから盛り付け、温めためんつゆを添える。

## チンゲン菜とまぐろ油漬け缶の炒め物

チンゲン菜	2株
まぐろ油漬け缶	1缶
塩コショウ	少々
水：片栗粉大さじ	2：1



- ①チンゲンサイをよく洗い、3cm幅程度に切る。(まぐろ油漬け缶の缶詰は油を切らなくてもよい。)
- ②フライパンに油(ごま油)を敷き、軸の部分から炒める。
- ③火が通ったら、葉っぱの部分を加える。
- ④火が通ったらまぐろ油漬け缶をいれ、塩コショウで味付け。最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら出来上がり！

## 白菜のミルクスープ

【ビオサポ2015年49週】

主な材料(2人分)

白菜	120g
牛乳	1と1/2カップ
洋風だし粉末	1/2袋(4g)
真塩	適量(0.6g)



※ほっとするやさしい味わい

- ①白菜は、葉はざく切り、芯は4cm長さの薄切りにする。
- ②鍋に牛乳、白菜の芯、洋風だし粉末、真塩を入れて煮る。やわらかくなったら白菜の葉を加えてさっと煮る。

## アスパラのたらこマヨ和え

【レシピ大辞典2012年23週】

主な材料(4人分)

グリーンアスパラ	8本(150g)
玉ねぎ	1/4個
A {たらこ(ばらこ)...	40g
マヨネーズ...	大さじ2
真塩・こしょう...	各適量

※ばらこを使ってみんなの好きな味を手軽に

- ①アスパラははかまと下の固い部分を除いて塩ゆでし、斜め1cm幅に切る。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして水気をきる。
- ②①とAを混ぜ合わせる。



【レシピ大辞典】とは？・・・生活クラブのホームページの中にある消費材を使ったレシピのサイトです。材料名を入れるだけでレシピを検索することができます。献立に困ったら、ぜひ活用してみてください。

【ビオサポ】とは？・・・生命を意味する「BIO」と「美を」掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味の、生活クラブの造語です。毎週のカatalogにその週の消費材を使ったビオサポレシピが掲載されています。

## ナバナのしらすあえ

ナバナ	80g
鰹節	2g
しらす	大さじ1
醤油	小さじ1

- ①ナバナは塩を入れた湯に入れ、さっとゆで冷水に取る。
- ②ぎゅっと水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ③ナバナと しらす・鰹節 醤油をあわせて出来上がり！

## 水菜と春雨のマヨネーズサラダ

水菜	1束 (100g)
春雨 (乾燥状態で)	50g
ハム	4枚
マヨネーズ	大さじ5～お好みで
ブラックペッパー	適量 (多めがオススメ)

- ①春雨を表示時間通りに茹でる。
- ②①の間に水菜を3cm長さに、ハムは半分に切って細切りに。
- ③①が茹で上がったなら水にさらし、水気を切ったら食べやすい長さに切る。
- ④ボウルに②と③を入れてマヨネーズ・ブラックペッパーで和えたら完成！

## ジャーマン大根

大根	200g
玉ねぎ	中1/2個
ベーコン	3枚
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1/2～1
パセリ (生でも乾燥でも)	適量
塩・こしょう	適量

- ①大根は短冊切りに、にんにくと玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cmぐらいの幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油とにんにく・ベーコンを入れ弱めの中火で炒める。ニンニクの香りが立ったら玉ねぎも入れて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら大根を入れて好みのかたさになるまで炒める。塩コショウで味付けをし、パセリを入れて強火でささっと炒めたらできあがり。

## サーモンとベビーリーフのマリネ

刺身用サーモン	130g
ベビーリーフ	30g
塩麹	小さじ1
すし酢	小さじ1
白だし	小さじ1・1/2
オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	少々
ブラックペッパー	好みで

- ①サーモンは、一口大にカット。塩麹・お酢で和え1時間程冷蔵庫で味を馴染ませる。
- ②①に、上記全てを加え全体を混ぜ和えて完成。



## 白ねぎの豚肉巻き

白ねぎ (白い部分)	2～3本
豚バラ	250g位
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2.5

- ①白ねぎに豚バラをグルグル巻いて食べやすい大きさに切り分ける。
- ②フライパンを強火で熱して巻き終わりを下にして先に焼き回転させながら全体に焼き色をつけ調味料を入れて弱火でフタをする。
- ③白ねぎに十分熱が入ったら(7分程度)フタを開けて煮詰めて完成！

## 春菊とチーズのサラダ

【ピオサポ2014年52週】

主な材料 (2人分)	
春菊	1/2束 (80g)
スライスチーズ	1枚 (18g)
A{オリーブオイル	小さじ1
レモン汁	小さじ2
こしょう	適量 (0.2g)
真塩	適量 (0.4g)}

- ※春菊の香りにチーズの味わいがよく合う
- ①春菊は葉をつみ、茎は斜め薄切りにする。スライスチーズは縦半分の1cm幅に切る。
  - ②春菊、チーズを合わせて器に盛り、混ぜ合わせたAをかける①キャベツは千切り、豚肉はお好みの大きさ、じゃがいもは細切りにしておく。