

# 2月のやさしいレシピ

2016年2月2日～2月5日

発行：生活クラブ関西

## レタスと春雨のスープ

レタス	1/4個
緑豆春雨	30g
ハム	3枚
キクラゲ	4g
鶏がらだし粉末	8g
水	800cc
酒	大さじ3
塩・コショウ	少々

- ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ②キクラゲはぬるま湯で戻し、固い部分を切り落とし細切りにする。ハムは半分に切って細切りにする。
- ③春雨は熱湯につけて柔らかくもどし、ザルに上げて食べやすい長さに切る。
- ④鍋にスープを煮立て、キクラゲ、ハム、レタス、春雨を入れ、中火で煮る。レタスがしんなりしたら塩コショウで味を調える。

## ターサイと豚肉の炒めもの

ターサイ	2株 (260g)
豚ロース肉	300g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
油	大さじ1
生姜の薄切り	1かけ分
塩・コショウ	各少々
油	適宜

- ①ターサイは1枚ずつほぐし、洗って4～5cm長さに切り、葉元と葉先にざっと分けておく。
- ②豚肉は一口大に切り、塩、酒をもみ込み、さらに片栗粉を混ぜ、油を加えてほぐす。
- ③中華鍋に油大さじ1を熱して生姜の薄切りを炒め、②をほぐしながら入れて炒め、油をきってとり出す。
- ④油大さじ1を足してターサイの葉元を炒め、油がまわったら葉先を加えてさっと炒め、塩で調味する。③の肉を戻し入れて炒め合わせ、コショウをふって仕上げる。

## 小松菜の生姜炒め

小松菜	1束
生姜	1かけ
塩	少々
酒	大さじ1/2
油	適宜

- ①小松菜はよく洗い、4～5cmの長さに切り、茎と葉の部分に分けておく。生姜は薄切りにする。
- ②中華鍋を熱して油をなじませ、中火で生姜を炒め、強火にして小松菜の茎、葉の順に炒め、塩をふり、酒を回し入れてざっと炒め合わせて火を止める。

## 豚肉と水菜のハリハリ炒め

水菜	1束
豚肉	150～200g
塩	少々
コショウ	少々
油	大さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1.5

- ①水菜は下のほうをカットして、5cmくらいに切っておく。
- ②中華鍋に油を入れ、豚肉を炒める。塩・コショウして、しっかり炒める。
- ③水菜を入れて、調味料を入れてさっと炒める。

## 大根葉（カブ葉）のふりかけ

大根葉	1本分
ごま油	大さじ1・1/2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1・1/2
しょう油	大さじ1・1/2
かつお節	2つかみ
白ゴマ	大さじ2
※桜海老、じゃこなど	

- ①葉はキレイに洗って、細かく刻む。フライパンを熱してごま油を入れる。
- ②刻んだ葉を入れて強火で炒める。しんなりしたら、酒、みりん、しょう油の順に炒め合わせる。
- ③仕上げに白ごま、かつお節を入れてさっと絡める。あれば桜海老やじゃこを空煎りして加える。

## 小かぶの生姜焼き

小かぶ	2株
生姜	1片
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
ごま油	少々

- ①小かぶの根の部分は1cm くらいの厚さに輪切りにする。葉の部分は、3cm 幅くらいに切る。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、根の部分を両面軽く焦げ目が付く位まで焼く。その後、葉の部分を加えて炒める。
- ③おろした生姜・しょう油・みりん・酒を合わせて、②へ回し入れ、絡めるように炒めたら出来上がり。

## 里芋のネギ味噌あえ♪

里芋	約 400g
○長ネギ	約 5cm
○味噌	大2
○砂糖	大2
○白すりごま	大2
○白煎りごま	大2
○にんにくすりおろし	1片分
糸唐辛子（お好みで）	適量

- ①里芋は洗って大きいものは半分に切る。
- ②里芋がかぶる位の水を沸かし①の里芋を茹でる。（爪楊枝で刺してすっと通ればOK）
- ③○の長ネギはみじんぎりしておく。
- ④茹でている間に○印を合わせておく。
- ⑤②が湯がき上がったら皮を剥き熱い間に③と合わせれば出来上がり♪

## 京セリと鶏ささ身の和え物

鶏ささ身	1本
塩・コショウ	少々
京セリ	1束
●酒	大さじ1
●水	大さじ2
○わさび	少々
○めんつゆ	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●をふり、蓋をして中火で熱し、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。
- ②京セリは根元を切り、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。
- ③ボウルに○を混ぜ、②、③を加えて和える。

## ナバナのクリーム白和え

ナバナ	1束
クリームチーズ☆	50g
*豆腐（絹こし or 木綿）	1/2丁（150g）
*クリームチーズ★	50g
*砂糖	大さじ1
*塩	少々
*醤油	小さじ1
*レモン汁	小さじ1~2

- ①\*の材料で白和え衣を作る。豆腐をキッチンペーパーでくるんでレンジで2分加熱し、重石をした状態で冷ます。チーズ★は室温で柔らかくしておく。
- ②豆腐が冷めたら、\*印の材料を混ぜる。
- ③ナバナを茹でて、適当な大きさに切る。
- ④☆のクリームチーズを角切りにする。
- ⑤①の白和え衣で、ナバナとクリームチーズを和える。

## 鶏ムネとセロリの塩炒め

セロリ	1本分
鶏ムネ肉	1枚
★塩	小さじ1/2
★片栗粉	大さじ1・1/2
★水	大さじ1
★おろしにんにく	ひとかけ分
◎塩	小さじ1/2
◎砂糖	ひとつまみ
◎酒	大さじ1
◎水	大さじ1

- ①鶏ムネ肉をそぎ切りにし、★の調味料とビニール袋に入れもみ、30分くらいつけておく。
  - ②フライパンに少し油をひき、鶏肉を少し焦げ目がつくまで炒める。
  - ③予め合わせておいた◎の調味料を入れ、ふたをして鶏肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
  - ④セロリを入れて炒め合わせて出来上がり。
- ※ コツ・ポイント
- ・セロリは火を通し過ぎないこと。
  - ・しゃきしゃきを楽しむ。

