

年末年始も

生活クラブの共同購入で

2020年12月11日
生活クラブ生活協同組合茨城
単協消費委員会



機関紙「わたげ」2020年12月号に掲載したレシピを詳しく載せています。

特別な材料を揃えなくても冷蔵庫にある“いつもの消費材”で作る
おもてなしメニューを単協消費委員会から発信します。

楽ちん&簡単 おもてなしメニュー

牛挽肉ハンバーグ和風ソース

ハンバーグ

材料

- ・牛肉 500g
- ・玉ねぎ 1個
- ・パン粉 1カップ
- ・牛乳 100cc
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう

和風タレ

材料

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・素精糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、レンジで5分加熱する
- ② パン粉を牛乳につける
- ③ ハンバーグの材料を粘りが出るまでよく混ぜる
- ④ 丸めたハンバーグの両面を焼き、蓋をして弱火で加熱する
- ⑤ 焼けたハンバーグを取り出し、鍋に残った油に和風タレの調味料を入れさっと煮詰める
- ⑥ ハンバーグにタレをかけ、大根おろしを添える



パエリア

材料

- ・米 3カップ(600cc) A
 - ・バター 大さじ2
 - ・ニンニク 1かけ
 - ・たまねぎ 1個
 - ・ピーマン 3個
 - ・シーフードミックス
 - ・パセリ
 - ・レモン
- ・酒又は白ワイン 50cc
 - ・塩 小さじ1と1/2
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・カレー粉 小さじ1
(なくても大丈夫)
 - ・水 600cc



作り方

- ① 米は洗って30分水に浸し、ざるに上げて30分置く
- ② バターを熱しニンニク・玉ねぎを炒め、①を加えてさらに炒める
- ③ Aを混ぜ合わせ、ピーマンと一緒に②に加え、ひと煮立ちしたら火からおろし、耐熱皿に入れる
- ④ シーフードミックスをのせ、アルミで蓋をして、270℃のオーブンで15~20分加熱し庫内で10分むらす
- ⑤ パセリのみじん切り、レモンを添える

タンドリーチキン

材料

- ・鶏胸肉 1kg
- A
- ・プレーンヨーグルト 100g
 - ・ニンニク・しょうが 各1かけ
 - ・玉ねぎ 1/2こ
 - ・レモン汁 大さじ1
 - ・塩 小さじ2
 - ・コショウ
 - ・カレー粉 小さじ1(なくても大丈夫)

作り方

- ① ニンニク・しょうが・玉ねぎをすり下ろす
- ② Aの材料を混ぜあわせ鶏肉を漬ける(6時間以上)
- ③ オーブン又はグリルで焼く



混ぜてオーブンに入れるだけジューシーなハンバーグ

オーブンで焼く豚挽肉ハンバーグ

材料

- | A | B |
|-----------|---------------|
| ・ひき肉 480g | ・ケチャップ 大さじ4 |
| ・玉ねぎ 2個 | ・ウスターソース 大さじ3 |
| ・パン粉 1カップ | ・ピザ用チーズ 150g |
| ・牛乳 100cc | |
| ・卵 2個 | |
| ・塩 小さじ1 | |
| ・コショウ | |

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、レンジで5分加熱する
- ② パン粉を牛乳につける
- ③ A の材料を粘りが出るまでよく混ぜる
- ④ 耐熱皿に③を入れ、アルミで蓋をして230℃のオーブンで20～30分焼く
- ⑤ B ケチャップとウスターソースを混ぜ、焼きあがったハンバーグにかけ、チーズをのせる
- ⑥ 230℃のオーブンで5～10分焼く



日本の米育ち

三元豚



金華豚

〔平田牧場の豚肉〕

遺伝子組み換え不使用の餌を食べ、自然の風や光の入る解放豚舎で自由に動き回り、ストレスを抱えにくい環境で健康に育つ豚
平田牧場の豚挽肉は脂身の美味しさがたっぷり



焼き豚

材料

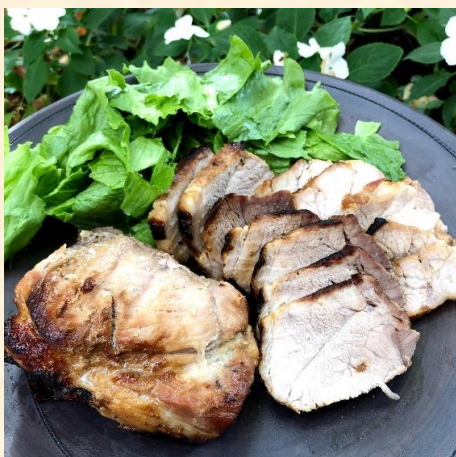
- ・豚ももブロック

A

- | | |
|------------|------|
| ・玉ねぎ | 1/2こ |
| ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・コショウ | |
| ・ニンニク・しょうが | 各1かけ |

作り方

- ① 玉ねぎをすりおろす
- ② ジッパーのビニール袋に豚肉とAを入れ、空気を抜いて調味液に豚肉がつかないようにし半日以上おく
- ③ 230℃のオーブンで30～45分焼く
鍋で蒸し焼きやグリルでの加熱などでもよい



伊達巻

材料

A

- はんぺん 100~120g
 - 卵 5こ
 - 砂糖 大さじ4
 - みりん 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2
- 酢 大さじ1

作り方

- ① 材料Aをミキサーでよく混ぜる
- ② オープン皿にクッキングシートを敷き、酢を塗り、①をながしいれる
- ③ 180℃のオーブンで15~20分焼く
- ④ 焼きあがったら熱いうちに、茶色い方を外側にして巻きすで巻く。
- ⑤ 輪ゴムでしっかり巻き、冷ます



炒めなます

材料

- 大根
- 人参
- レンコン
- 干しいたけ
- 油揚げ
- ごま

調味液

材料

- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ3
- 酢 大さじ6
- 干しいたけの戻し汁 大さじ3

作り方

- ① 大根・人参は拍子木切り、レンコンはいちょう切りにする
- ② 油を引いた鍋で最初に大根・人参・レンコンを炒める。
- ③ 次に干しいたけ・油揚げも加え、柔らかくなるまで炒める
- ④ 調味液を加え1~2分煮る

冷蔵庫で一晩寝かせると味が染みておいしくなる

【大根を戻した切り干し大根に変えても美味しいです】

〔森のコーヒー〕

無農薬・無化学肥料で育てた珈琲の木。赤く完熟し、地面に落ちた実だけを拾い、天日干しにしたえぐみの無い香り高いコーヒー。生産者と私たち、お互いが豊かになる提携をめざした“フェアトレード”のコーヒーです。



コーヒーゼリー

材料

- ・ 温かいコーヒー 750 cc
- ・ ゼラチン 大さじ3
- ・ 砂糖 大さじ4

作り方

- ① 温かいコーヒーにゼラチン、砂糖を加え混ぜ溶かす。
- ② 冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 生クリームをかけて。



〔お茶〕

無農薬で栽培した紅茶・緑茶・麦茶などを、食事やおやつに合わせて選ぶのも贅沢な時間ですね。

年末年始の簡単美味しい料理 #生活クラブ茨城
をつけて SNS に投稿してね！

