

## 都市生活 ビオサポ便り Vol.62 2020.12

今年も残すところわずかとなりました。今年には本当に大変な一年でした。まだまだ先が見えない状況ですが、いつの日も私たちの食卓は、オイシイ！と笑顔こぼれる場所であることを願います。そして、この一年も美味しい野菜を作ってくださった生産者の皆さま、ありがとうございました!!



☆毎週、立派な葉物野菜が届いています。かさ高でなかなか冷蔵庫の野菜室に収まらない…とお困りの方も多いのでは？レタスやキャベツ、白菜などは、固い外葉を外してから保存袋などに入れると収まりやすくなります。野菜の保存袋は、くりかえしつかえるやさしいエコバッグプラスがオススメ（葉物用はLサイズ）!!使ったことがない方は、ぜひ一度お試しを～

☆外した外葉はお味噌汁やスープなどの汁物に使うと無駄なく頂けます。

- ①葉をざく切りにして玉ねぎと一緒に炒める（あれば、にんにくと生姜も加えて）
- ②ひたひたの水と洋風だし顆粒又はコンソメ顆粒を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③粗熱を取って、ミキサーにかける（→この状態でジッパー付き保存袋に入れて冷凍できます）
- ④鍋に戻したら牛乳又は豆乳でのばし、塩コショウする



## 旬の野菜のレシピ

### ■たっぷりレタスと牛肉ひき肉のホットサラダ

—ビオサポレシピより—

レタス丸ごと1個使い切り&時短レシピです！

レタスと牛肉の組み合わせは貧血予防に効果的！！

お財布がピンチの時は、鶏ミンチでも美味しく作れます。

ご飯に合うボリュームあるおかずサラダ。

〈材料〉2人分

レタス…1個

ミニトマト…5個

牛ミンチ…100g

①にんにく（みじん切り）…1片

生姜（みじん切り）…1/2片

醤油…小さじ2

酒…小さじ1

②醤油…小さじ2

ごま油…小さじ2



〈作り方〉

- ① レタスは一口大にちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- ② 耐熱ボウルにミンチと①を混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ③ ミンチをほぐし、①を加えてラップをかけ、2分加熱する。
- ④ 蒸し汁の水気を切り、②を加えて和える。