

# 5月のやさいレシピ

2021年5月4日～5月7日

発行：生活クラブ関西

## スナップエンドウとささみの梅おかか和え 【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

スナップエンドウ	16本
鶏肉ササミ	2本
つぶれ梅干し	1個
マヨネーズ	大さじ1
かつお細けずり	2g

- ①スナップエンドウは筋を取る。鶏肉は解凍して筋を取る。梅干しは種を取って刻む。
- ②スナップエンドウは2分程塩ゆでにし、冷水にとる。残った湯を沸騰させ、肉を入れて火を止める。蓋をしてそのまま5分間余熱でゆでたら取り出し粗熱がとれたら好みの大きさに割く。
- ③ボウルに①の梅干し、マヨネーズ、かつお細けずりを混ぜ合わせ、スナップエンドウと肉を加えて和える。

## 蒸しレタスのピリ辛だれ 【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

レタス	1/2個(150g)
ごま油	大さじ1/2
★ { 長ねぎ	10cm(15g)
純米酢	大さじ1/2
丸大豆醤油	大さじ1/2
素精糖	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2

### ※スピード調理でレタス1/2個をペロリ!

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②耐熱容器に①を入れ、ごま油を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③器に盛り、混ぜ合わせた★をかける。



## 小かぶの生姜焼き 【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

小かぶ	2個	200g
生姜(すりおろす)	10g	
万能つゆ	小さじ1	
なたね油	大さじ1/2	
七味唐辛子	適宜	
細ねぎ	2本(20g)	

- ①小かぶの根は皮をよく洗い、5mm幅の縦薄切りにする。細ねぎは3cm長さに切る。
- ②フライパンになたね油を熱し小かぶの根を3分ほど炒める。両面にほんのり焦げ目がついたら水小さじ1、万能つゆ、生姜を加えてさっと混ぜ、細葱を加えて全体を炒め合わせる。
- ③器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

## そら豆の翡翠煮 【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

そら豆	16粒(100g)
★ { 白だし	小さじ1、
酒	大さじ2、
三河本みりん	大さじ1、
素精糖	大さじ2、
真塩	ひとつまみ }

- ①そら豆は200mlのお湯で塩ゆでして薄皮をむく。ゆで汁と薄皮は取っておく。
- ②①のゆで汁100mlに★を入れて熱する。弱火にしてそら豆と薄皮も入れて2分煮含める。
- ③器に②のそら豆と煮汁(薄皮は取り除く)を盛り付ける。

【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ビが掲載されています。

【ビオサポレシビ】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。

## 小松菜ときのこのバター炒め

【ビオサボレシピ】

### 主な材料(4人分)

エリンギ	2本(60g)
小松菜	1束(250g)
スライスベーコン	2枚
バター	10g
スイートコーン缶粒状	…50g
万能つゆ	大さじ1

### ※シンプルな味つけて素材が引き立つ

- ①エリンギは半分の長さの薄切りにし、小松菜は5cm長さに切る。スライスベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、スライスベーコン、エリンギ、小松菜の茎、小松菜の葉、スイートコーンの順に加えて炒め合わせる。
- ③野菜がしんなりしたら万能つゆで調味する。

## サラダ菜巻きシューマイ

豚ミンチ	180g
玉ねぎ	1/4個
長ねぎ	大さじ1/2
しょうがのみじん切り	小さじ1/4
サラダ菜	5枚
○しょう油	小さじ2
○酒	大さじ1/2
○かき味調味料	小さじ1
○砂糖	小さじ1
○ごま油	小さじ1/2
○塩	小さじ1/4
片栗粉、サラダ油	適宜

- ①玉ねぎ(みじん切り)に片栗粉大さじ2を加え、混ぜる。
- ②ボウルに豚ミンチ、長ねぎ(みじん切り)、しょうが(みじん切り)、合わせ調味料○を加え、粘りが出るまでよく練る。下準備した①の玉ねぎも加えてさっと混ぜる。
- ③耐熱皿に薄く油をぬる。
- ④サラダ菜は軸を除き、縦半分に切る。②のあんを1/10量ずつ中央にのせ、下部と側面を包む。
- ⑤下準備した耐熱皿に④を円になるようにのせる。ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱する。器に盛り、好みでからしじょう油を添える。

## ポテトとルッコラのサラダ

ルッコラ	好きなだけ
にんじん	好きなだけ
じゃがいも	1個
●オリーブオイル	大さじ1 (好みで加減)
●酢	大さじ2 (好みで加減)
●塩	少々
●黒胡椒	少々
粉チーズ	適量
オリーブオイル	(じゃが芋炒め用) 大さじ1~

- ①●の材料をすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ②人参は細長く切り軽くレンジで柔らかくする。
- ③じゃが芋も細長く切りレンジで柔らかくする。
- ④フライパンでじゃが芋を炒める。
- ⑤好きなだけのルッコラと人参、炒めたじゃが芋をボールの中に入れてドレッシングと絡める。
- ⑥最後に粉チーズをかけて軽く混ぜたら出来上がり



## レタスとトマトのイタリアンスープ

【ビオサボレシピ】

主な材料(2人分)	
レタス	2枚(60g)
トマト	1個(150g)
ポークウインナーソーセージ	…6本(60g)
水	2カップ
とりがらスープ	2本(100g)
真塩、こしょう	少々
卵	2個

- ※さっぱりしてるから、疲れた時や食欲のない時にも。
- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
  - ②トマトは角切り、ポークウインナーソーセージは斜め半分に切る。
  - ③鍋に水・とりがらスープ・②を入れて煮立て、真塩・こしょうで味をととのえる。
  - ④①を加えて再び煮立て、溶き卵を回し入れ、器に盛る

