

6月のやさいレシピ

2021年6月1日～6月4日

発行：生活クラブ関西

とうもろこし揚げ

【ビオサポレシビ】

主な材料（2人分）

とうもろこし 2本（400g）

真塩 少々

なたね油 適宜

ブラックペッパー 少々

片栗粉 大さじ1



※おやつに、おつまみに、旬を味わう簡単レシピです。

- ① とうもろこしは皮を剥いてひげを取り、手で半分～1/3の長さに折り、包丁で縦半分に切る。
- ② 薄く片栗粉をまぶし、170度に熱した揚げ油で3分程度とうもろこしを揚げる。
- ③ 塩をふる。

壬生菜のナムル

主な材料

壬生菜 1袋

☆胡麻油 大さじ1

☆豆板醤 小さじ1

☆塩 適宜

☆すりにんにく 適宜

☆醤油 小さじ1/2

- ① 壬生菜をよく洗い、さっと湯がく。冷水に浸し、荒熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに材料☆を入れ、よく混ぜ、水気を切った壬生菜を入れ、よく和え出来上がり！



かぼちゃのバルサミコ酢炒め

【ビオサポレシビ】

主な材料（4人分）

かぼちゃ 300g

鶏肉モモ 300g

真塩 少々

こしょう 少々

なたね油 大さじ1/2

★ { バルサミコ酢

大さじ1と1/2

丸大豆醤油 大さじ1

はちみつ 大さじ1

酒 小さじ1

みりん風醸造調味料

小さじ1}

※まろやかな味に箸が止まらない

- ① かぼちゃは5mm厚さの薄切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで4～5分加熱する。
- ② 鶏肉は解凍し一口大に切り、塩とこしょうをふる。フライパンになたね油を熱し、4～5分炒める。肉に火が通ったら、①を加えて炒める。全体に油がまわったら、混ぜ合わせた★を加え全体にからめる。

【注意】はちみつを含みますので1歳未満の乳児には与えないでください。



小松菜の混ぜごはん

【ビオサポレシビ】

主な材料（2人分）

小松菜 60g

ごま油 小さじ1/2

真塩 適量（0.6g）

ごはん 300g

※ごま油を加えて風味よく仕上げ

- ① 小松菜は粗みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒めて真塩で調味し、温かいごはん混ぜる。



ズッキーニのマヨチーズ焼き

【ビオサポレシピ】

主な材料 (4人分)	
ズッキーニ	2本
マヨネーズ	大きじ4
ミックスチーズ	100g
ブラックペッパー (あらびき)	適量



※すごく簡単! ビールのお供にもぴったり

- ①ズッキーニは1~1.5cmの輪切りにする。
- ②ズッキーニの上にマヨネーズ、ミックスチーズをのせ、オーブントースターで焼色がつくまで焼く。好んでブラックペッパーをふる。



三つ葉おにぎり


温かいご飯	300g
三つ葉	5株
塩	小1/4



- ①三つ葉を1cm幅に切る。
- ②三つ葉をボウルに入れ、塩をまぶし10分おく。出てきた水分を、手でしっかりしぼり、ご飯に混ぜる。
- ③お好きな形に握り、お好みで塩(分量外)をまぶして出来上がり。

キュウリのビール漬け

主な材料	
キュウリ	約500g (3~4本)
A [ビール…100cc、 砂糖…100g、塩…25g 練りわさび…少々]	




※すごく簡単! おつまみに最適です

- ①キュウリを適当な大きさに切る。
- ②①とAを容器に入れ密閉する。
- ③冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がり!

ラディッシュナムル

ラディッシュ	5~6個
ゴマ	大きじ3
にんにく	1片
塩	小さじ1/2
ごま油	大きじ1



- ①ラディッシュは大きいものは縦1/2に切って薄切り、小さめのものそのまま薄切りにする。葉はきざむ。
- ②ゴマをフライパンで軽く炒りすり鉢でする。
- ③②にすりおろしたにんにく、塩をいれてよくすり、最後にごま油を加えてよくする。
- ④全部を大きめのボウルに移して手でよく混ぜる。

チンゲン菜と豚肉の味噌炒め

豚バラ肉	240g
チンゲン菜	2束
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
★味噌	大きじ1
★醤油	小さじ1
★砂糖	大きじ1/2
★酒	大きじ1
★生姜のすりおろし	少々

- ①豚バラ肉、チンゲン菜は3cm幅、人参は3cm幅の短冊切り、玉ねぎはスライス切り。
- ②材料★の調味料を合わせる。
- ③熱したフライパンで豚バラ肉を炒め、色が変わってきたら人参・玉ねぎ・チンゲン菜を入れて炒める。
- ④最後に②で合わせた調味料を入れて炒めたら完成!

【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。

【ビオサポレシピ】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。