

10月のやさいレシピ

2021年10月5日～10月8日

発行：生活クラブ関西

里芋の唐揚げ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

里芋	3～4個(200g)
片栗粉	大さじ1
なたね油	適量
レモン(薄切り)	適宜
パセリ	適宜
★【根生姜(すりおろす) 1片 にんにく(すりおろす) 1片 丸大豆醤油 大さじ1 素精糖 小さじ1 酒 大さじ1】	

※香ばしさとホクホク感が楽しめる

- ①里芋は皮を剥き、一口大に切る。耐熱容器に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。
- ②ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。熱いうちに①を加え、時々混ぜながら15分おく。
- ③②の里芋の汁気を軽くきり片栗粉をまぶす。
- ④フライパンになたね油を2cmほどの深さに注いで熱し、③を揚げ焼きにする。全体がきつね色になったら取り出す。
- ⑤器に盛り、好みでレモンとパセリを添える。

春菊のニンニク炒め

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

春菊	150g
国産唐辛子(鷹の爪)	1/2本
なたね油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片
とりがらだし顆粒	1袋(8g)
真塩	少々

※食欲をそそる一皿があっという間に完成!

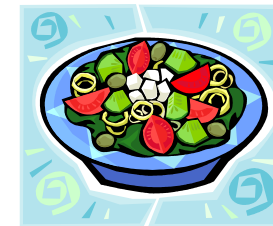
- ①春菊は5cm長さに切る。唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ②フライパンになたね油、にんにく、唐辛子を入れて熱し、香りが出てきたら春菊を加えてサッと炒める。春菊がしんなりしたら、とりがらだし顆粒と真塩で味をととのえる。



豆腐とサラダ菜のナムル

豆腐	1丁
サラダ菜	適量
○醤油	50cc
○酢	大さじ2
○ごま油	小さじ2
○砂糖	小さじ2
○おろしにんにく	小さじ1/2
○すりごま	適量

- ①豆腐を水切りしておく。サラダ菜を適当な大きさにちぎる。
- ②ボールに○を入れて混ぜ合わせる。
- ③②のボールに①を投入して混ぜるだけで出来上がり♪この時に混ぜすぎると豆腐の姿がなくなってしまうので適度に。



かぼちゃとベーコンのナッツ和え

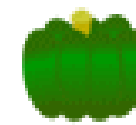
【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

かぼちゃ	1/10個(100g)
ベーコンスライス	20g
A【水…大さじ3 丸大豆醤油…小さじ1 素精糖…大さじ1】	
B【クリームチーズ…20g ドライフルーツナッツミックス…10g】	

※ほっこり甘みとチーズのコク

- ①かぼちゃは種とワタを取りのぞき、一口大に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②鍋に①とAを入れフタをして火をかけ、蒸気が出たら弱火にして8分蒸し煮にする。
- ③②の粗熱がとれたらBを入れ混ぜ合わせる。



【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。毎週のカタログ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。

ラディッシュとかに缶のサラダ

ラディッシュ	約10コ
きゅうり大	1/2本
☆かに缶	50g (約半缶)
☆マヨネーズ	大さじ1と1/2
☆塩こしょう	少々
パセリ	少々

- ①ラディッシュときゅうりは薄い輪切りにし、塩でもんでおく。
- ②☆を混ぜ合わせる。
- ③①を軽く水でさらし、水気をよく切る。
- ④②と③をかき混ぜ、パセリをちらして完成。



小松菜とちくわのごまマヨ和え

【ピオサボレシビ】

材料(2人分)	
小松菜	120g
ちくわ	2本
ごま油	小さじ1
★ [マヨネーズ]	大さじ3
万能つゆ	小さじ1
すりごま白	小さじ1

※もう一品ほしいときにサッと作れる

- ①小松菜はサッと塩ゆでして水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。ちくわは1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちくわを入れて1~2分炒め、焼き色をつける。
- ③ボウルに★を入れて混ぜ、小松菜と②を加えて混ぜ合わせる。

モロッコインゲンのサラダ

モロッコインゲン	120g
マヨネーズ	大1.5
しょう油	小1
白ごま	小1
塩	小0.8

- ①モロッコインゲンはスジをとる。
- ②お鍋に水を入れ沸騰したら塩を入れてモロッコインゲンを茹でる。(2分)
- ③茹で上がったモロッコインゲンはざるにとり、冷水につけて冷ます。
- ④水気を切り、一口大に切る。
- ⑤ボールにしょう油、白ごま、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑥⑤に④を入れて器に盛る。

肉詰めピーマンの中華風味

【ピオサボレシビ】

材料(2人分)	
ピーマン	4個 (160g)
片栗粉	適量
にら	50g
キャベツ	1枚 (50g)
真塩	小さじ1/3
豚肉ひき肉	240g
なたね油	大さじ1/2
★ [酒]	大さじ1
丸大豆醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
● [酢]	大さじ1/2
丸大豆醤油	大さじ1/2

※餃子のような味つけがおいしい!

- ①ピーマンは縦半分切ってヘタと種を除き、内側に片栗粉をまぶす。
- ②にらとキャベツは粗みじん切りにする。塩の半量をまぶしてしばらくおき、水気を絞る。
- ③ボウルにひき肉、②、残りの塩、★を入れて練り混ぜる。8等分にし、①に詰める。
- ④フライパンになたね油を熱し、③を肉の面を下にして焼く。焼き色がついたら上下を返し、ふたをして火が通るまで5分ほど焼く。器に盛り、混ぜ合わせた●を添える。



チンゲン菜の蒸し煮

【ピオサボレシビ】

チンゲン菜	300g
スライスベーコン	4枚
ぶなしめじ	100g
★ [白ワイン]	大さじ1
真塩	小さじ1/3
ブラックペッパー	少々
水	大さじ1

※切って並べてチンするだけ!

- ①チンゲン菜とベーコンは3等分に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ②耐熱容器の端から、材料ごとに層になるように並べる。
- ③★をふり、ラップをかけて電子レンジで6分ほど加熱する。ラップをしたまま粗熱をとる。

