

7月のやさいレシピ

2022年7月6日～7月9日

発行：生活クラブ関西

オクラとミニトマトのサブジ

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

オクラ	160g
ミニトマト	4個(40g)
なたね油	大さじ1
純カレー粉	小さじ2
★【玉ねぎ 1/4個(50g)	
にんにく	1/2片
根生姜	1/2片
※すべてみじん切り }	
●【真塩小さじ 1/3	
こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1

※スパイシーな香りが食欲をそそる

- ①オクラはガクの周りをぐるりとむき、乱切りにする。ミニトマトは8等分に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、★を炒める。玉ねぎがしんなりしたら、純カレー粉を加えて炒める。カレー粉の香りが出てきたら、①を加えてサッと炒め、●で味をととのえる。



モロヘイヤと卵のスープ

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

モロヘイヤ	50g
鶏卵	1個
★【白だし 大さじ1	
酒	大さじ1
丸大豆醤油	小さじ1 }

- ①モロヘイヤは3cm長さに切る。
- ②鍋に水2カップと★を入れて火にかけ、沸騰したら①を加えてさっと煮る。溶き卵を回し入れる。



ゴーヤーと鶏肉の梅肉炒め

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

ゴーヤー	1本
鶏肉ムネスライス	200g
長ねぎ	1/2本(50g)
ごま油	大さじ1
かつお細けずり	3g

★【梅びしお 大さじ1
素精糖 小さじ1/2 }

※ほんのりとした苦みと酸味が絶妙に合う

- ①鶏肉は解凍して水気を拭き取る。
- ②ゴーヤーは縦半分になり、種とワタを取って薄切りにする。真塩少々(分量外)をふってもみ込み、5分ほどおいて水にサッとさらして水気をきる。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を重ならないように入れて火が通るまで2分ほど焼く。
- ④ゴーヤーを加えて2分ほど炒め、長ねぎと合わせた★を加えて強火でサッと炒め合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお細けずりをふる。

真だことズッキーニのトマトケチャップ炒め

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

真だこカット(大)	300g
ズッキーニ	2本(360g)
なたね油	小さじ1
かつお細けずり	5g

★【トマトケチャップ …大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
国産レモン果汁 小さじ1】

※プリプリ蛸とズッキーニをケチャップ味で

- ①真だこは解凍して一口大に切る。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
- ②フライパンになたね油を熱し、①を3分ほど炒める。火を止めて★を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、かつお細けずりをのせる。



ピーマンとなすの揚げ浸し

【バイオサポレシピ】

主な材料

ピーマン	3個 (120g)
長なす	3本 (210g)
なたね油	適量
かつお細けずり	適宜
★ [白だし 大きじ3 根生姜 (すりおろす) 1片]	

※白だしと揚げ焼き野菜が好相性

①ピーマンと長なすは乱切りにし、なすは5分ほど水にさらしてキッチンペーパーで水気を拭き取る。ボウルに水 1 カップと★を入れて混ぜる。

②フライパンになたね油を 1~2 cm の深さに注いで熱し、ピーマンを 30 秒ほど揚げ焼きにする。取り出して油をきり、熱いうちに①のボウルに入れる。同じフライパンになすを入れ、ときどき返しながらかつお細けずりをのせる。2分ほど揚げ焼きにする。焼き色がついたら取り出して油をきり、①のボウルに加え、ピーマンとともに 15 分ほど漬ける。

③器に盛り、②の漬け汁をかけ、好みでかつお細けずりをのせる。

ツルムラサキの味噌マヨ炒め

ツルムラサキ	200g
ちくわ	2本
味噌	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
油	小さじ2
塩コショウ	少々

①洗って水切りしたツルムラサキを 3 cm ぐらいに切り、ちくわは縦半分に切って斜めに切る。

②フライパンに油を熱して①を炒め、塩こしょうを少々ふって取り出す。

③②にマヨネーズと味噌を混ぜ合わせて和える。

大葉とカニカマの春巻き

*カニカマ	4本
*大葉	4枚
*とろけるチーズ	適量
春巻きの皮	4枚
オリーブオイル	大きじ1

①春巻きの皮に*をのせ、手前から巻いていく。

②熱したフライパンに、オリーブオイルを引き表面に焦げ目をつける。

③焦げ目が付いたら、電子レンジで1分、中のチーズをとろけさせて出来上がり。

エンツアイと鶏もも肉の中華炒め

エンツアイ	1パック
鶏もも肉	1枚
塩コショウ	適量
小麦粉	適量
にんにく	1かけ
鶏がらだし粉末	小さじ1
かき味調味料	小さじ1

①とりもも肉は半分に切ってから、1 cm幅くらいに切る。塩コショウをしてもみこみ、小麦粉をまぶす。

②にんにくは薄切りにする。空芯菜(エンサイ)は 5 cm幅に切る。

③フライパンに油を入れ、にんにくのスライスをいれて火をつける。匂いが立ってきたら、鶏もも肉も入れて炒める。

④火が通ったら、空芯菜(エンサイ)を茎の部分から入れて炒める。葉の部分も入れたら、味付けをして、さっと混ぜて出来上がり。

かぼちゃヨーグルトサラダ

【バイオサポレシピ】

主な材料(2人分)

かぼちゃ	160g
クルミ	10g
A [プレーンヨーグルト… 大きじ1、マヨネーズ…大き じ1と1/2、純粋はちみつ… 小さじ1、胡椒…少々(0.2g)]	

※抗酸化作用のあるビタミンEが豊富

①かぼちゃは種とワタを除き、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。フォークの背でつぶして粗熱を取る。

②クルミはフライパンで乾煎りして砕く。

③①にAを加えて混ぜ器に盛って②をのせる。



【バイオサポ】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バイオサポレシピが掲載されています。

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシピ」
もご活用下さい。

