

10月のやさいレシピ

2022年10月4日～10月7日

発行：生活クラブ関西

コンビーフと小松菜のチャーハン 【ピオサボレシピ】

材料(2人分)

小松菜	1/4束(50g)
なたね油	小さじ2
卵	1個
無塩せきコンビーフ缶	…1缶(95g)
温かいご飯	400g
A {牡蠣味調味料…小さじ2 丸大豆醤油…小さじ1 真塩、こしょう …各少々}	

※いつも家にある材料で

- ①小松菜はみじん切りにする。
- ②フライパンになたね油小さじ1を熱し、割りほぐした卵を入れて強火で10秒ほど炒めて一度取り出す。
- ③②のフライパンになたね油小さじ1を熱し、コンビーフをほぐしながら炒め、ご飯と①を加えて強火で全体をよく混ぜながら炒める。②を戻し入れAを加えて炒め合わせる。
●強火で手早く炒めるのがコツ。小松菜以外の好みの野菜を刻んで入れてもOK。

里芋のマッシュサラダ 【ピオサボレシピ】

主な材料(2人分)

玉ねぎ	1/2個(100g)
里芋	4個(280g)
A {マヨネーズ…小さじ2 信州田舎みそ…小さじ1}	



※マヨネーズにみそを加えて旨みをアップ

- ①玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ②里芋は洗って皮ごとラップに包み、電子レンジで4～5分加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、ボウルに入れてフォークの背で粗めに潰す。
- ③②に水気をきった①、Aを加えて混ぜ合わせる。

春菊の柚子胡椒パスタ

春菊	1束
パスタ	60g
オリーブ油	大1
にんにくスライス	1/2片
★白ワイン	大1
★柚子胡椒	小1
塩胡椒	適量



- ①たっぷりの湯を沸かし塩(分量外)を入れて春菊を根本の方から入れて茹で冷水にとる。その湯でパスタを茹でる。
- ②春菊の水気を絞り刻む。全体に刻んでからさらに包丁の根本を使ってさらに刻む。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかけ香りがでたら②を炒める。パスタのゆで汁大2と★を入れ水分がなくなるまで炒める。
- ④茹であがったパスタを入れて混ぜ合わせ、塩こしょうして出来上がり。

鶏肉とチンゲン菜の炒め

鶏肉(モモ肉)	大きめ1枚
チンゲン菜	2束
エリンギ	1パック
にんじん	小さめ半分
☆マヨネーズ	大さじ2強
☆かき味調味料	大さじ1強
☆ケチャップ	小さじ1
☆しょう油	小さじ1
☆みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ

- ①鶏肉は一口サイズにカットして、塩、酒で下味をつける。片栗粉も入れよくもみこむ。
- ②チンゲン菜、にんじん、エリンギは食べやすい大きさにカットしておく。☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱して、①の鶏肉を焼く。しっかり、焼き目を両面につける。
- ④野菜を火の通りにくい順に入れて炒める。火が通ったら混ぜ合わせておいた調味料で味付けをする。
- ⑤器に盛って出来上がり。



水菜と春菊のじゃこサラダ

【ビオサポレシピ】

主な材料(3人分)

水菜	約 1/3 袋 (60g)
春菊	1/3 袋 (50g)
ミニトマト	3 個 (30g)
ちりめんじゃこ	…大さじ 1 (5g)
なたね油	小さじ 1/2
柑橘果汁のさっぱりドレッシング	…大さじ 1

※葉野菜がたっぷり摂れる

- ①水菜と春菊は 3cm の長さに切り、水にさらし水気を切る。ミニトマトは 4 等分に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、ちりめんじゃこを色づくまで炒める。
- ③器に①とちりめんじゃこを盛り、柑橘果汁のさっぱりドレッシングをかける。



サッと簡単☆ピーマンのきんぴら

ピーマン (細切り)	5 個
ニンニク	1 片
かつおぶし	3g
煎りごま	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
■しょう油・酒	各大さじ 1
砂糖	小さじ 1

- ①熱したフライパンに油を入れて、中火でニンニク (みじん切り) を 30 秒炒める。
- ②ピーマンを加えて強火で 1 分炒める。
- ③■を流し入れて 1 分強火で煮詰める。ごまとかつおぶしを加えてサッと炒め合わせたら完成!

新レンコンのおかか煮

【ビオサポレシピ】

材料(作りやすい分量)

レンコン	250g
いんげん	3 本 (24g)
水	1 と 1/2 カップ
白だし	大さじ 2 と 1/2
かつお細けずり	5g

※くせのない味の根菜! お弁当のおかずにも合う

- ①レンコンは乱切りにし、サッと水にさらして水気をきる。いんげんは 4cm 長さに切る。
- ②鍋にレンコン、水、白だし、かつお細けずりを入れて火にかける。
- ③レンコンがやわらかくなったら、いんげんを加えてふたをし、1 分ほど煮る。

かぼちゃと牛肉のバター醤油炒め

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

かぼちゃ	1/4 個
シシトウ	10 本 (または甘長とうがらし 4~5 本)
にんにく	1 片
牛肉切り落とし	200g
なたね油	大さじ 1
A {丸大豆醤油…大さじ 1 と 1/2、バター…20g}	



※栄養バランスのよいボリュームおかず

- ①かぼちゃは種とワタを取って半分になり、電子レンジ(600W)で 4 分ほど加熱して食べやすい大きさに切る。シシトウはヘタを切り、縦に 1 本切り目を入れる。にんにくは縦半分に切り、芯を取って叩いてつぶす。
- ②牛肉切り落としは真塩、こしょう適量で下味をつける。
- ③フライパンになたね油とにんにくを入れて炒め、②を加えてほぐしながら炒める。
- ④かぼちゃを加えて 1~2 分炒めたら、シシトウを加えてさらに 2~3 分炒め、A を加えてさっと混ぜ合わせる。

貝割れ大根と山芋のサラダ

貝割れ大根	1 パック
山芋	120g
まぐろ油漬け缶	1 缶

- ①山芋は、食べやすい長さの細切る。
- ②貝割れ大根を 3 等分の長さ切り、山芋に加える。まぐろ油漬け缶も加える。
- ③よく混ぜて、盛り付けて出来上がり! ポン酢どうぞ!

【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。

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシピ」もご活用下さい。

