

11月のやさいレシピ

2022年11月1日～11月4日

発行：生活クラブ関西

里芋とひき肉のグラタン

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

玉ねぎ	1/2 個(100g)
里芋	5 個(350g)
豚肉ひき肉	1 パック(240g)
A {丸大豆醤油…大さじ2 素精糖…小さじ2 みりん…大さじ1}	
ミックスチーズ…40g	
パセリ(みじん切り)	…大さじ1



※もっちりホクホクの食感!

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②里芋は皮ごとよく洗って泥を落とす。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4～5分加熱する。熱いうちに水にさらして皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ③フライパンになたね油大さじ1を熱して①を炒め、しんなりしたら豚肉ひき肉を加えて炒める。肉に火が通ったらキッチンペーパーで余分な脂を除き、Aを加えて調味する。
- ④耐熱容器に③を敷きつめ、上に②を並べる。ミックスチーズを全体に散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤仕上げにパセリを散らす。

春菊と鶏肉のごま和え

春菊	1 束
鶏の胸肉	100g
すりごま	大さじ3
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1

- ①鶏の胸肉はしっかり茹でて水で余熱をとる。冷めた胸肉は食べやすい大きさに手で千切りに。
- ②春菊は20秒くらいさっと茹でて水気を切り、5cm幅に切る。
- ③ボールに鶏の胸肉と春菊を入れ醤油、塩、砂糖を入れてよく揉む。
- ④調味料がよく混ざったらごま油とすりごまを入れてもう一回軽く混ぜる。

水菜とおかかのオイルおにぎり

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

水菜	1/10 束(20g)
真塩	小さじ1/3
温かいご飯	300g
A {かつお細けずり…1g 皮むきいりゴマ…大さじ1}	
ごま油	適量

※ごま油の風味がアクセントに

- ①水菜は3cmの長さに切り真塩をふってもみ、水気をしぼりみじん切りにする。
- ②ボウルにご飯、①、Aを入れ切るように混ぜる。4等分にし手にごま油をつけてにぎる。

Point

●オイルおにぎりは油でコーティングされるので、時間がたっても表面が乾燥しにくく、お弁当にもおすすめです。

小松菜とちくわのごまマヨ和え

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

小松菜	120g
グチ入ちくわ	2 本
ごま油	小さじ1
★ {マヨネーズ 万能つゆ すりごま白	大さじ3 小さじ1 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。

【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。



小かぶの中華風クリーム煮

【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)

乾しいたけ	4個
ほたて干し貝柱	1/2袋 (30g)
小かぶ	4個
パプリカ	1個
ブロッコリー	1/2株
中華だし粉末	1袋
パスタライズド牛乳	…1カップ
水溶き片栗粉	
水・片栗粉…各	大きじ1

※乾しいたけのかわりに、生椎茸を使ってもおいしく作れます。

※乾物を使って旨みたっぷり

- ①乾しいたけはさっと洗ってぬるま湯 1 カップにつけて戻し、石づきを除いて 4 等分にそぎ切る。ほたて干し貝柱はぬるま湯 1 カップにつけ、電子レンジ(600W)で約 2 分加熱して戻す。(各々戻し汁はとっておく)。
- ②小かぶは茎を少し残して縦に 4 つ割にする。パプリカは長めの乱切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③鍋になたね油大きじ 1/2 を熱してかぶ、パプリカ、乾しいたけを炒め、全体に油がまわったらほたてをほぐして入れる。①の戻し汁を両方入れ、中華だし粉末を加え、ひと煮立ちしたら牛乳を加えて煮、塩・こしょう適量で調味する。
- ④ブロッコリーを加えて 1 分ほど煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

レンコンのカリカリチーズ焼き

【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)

レンコン	250g
ベーコン	40g
ミックスチーズ	50g
オリーブオイル	大きじ1
ブラックペッパー	(あらびき) 少々



- ①レンコンは厚さ約 7mm の輪切りにし、酢水につけて水気をきる。ベーコンは細切りにする。
- ②レンコンの半量にそれぞれベーコンとチーズを等分にのせ、残りのレンコンを上のにせておさえる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して②を入れ、フライ返しで押しつけながら両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④器に盛り、ブラックペッパーをふる。

ほうれん草のポタージュ

【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)

食パン	8枚切1枚分
オリーブオイル	大きじ1
ほうれん草	200g
洋風だし粉末	1袋
水	1と1/2カップ
牛乳	2カップ
真塩	小さじ1/4
こしょう	少々
バター	20g
水溶き片栗粉	…
片栗粉	大きじ2、水大きじ2

※冷え込む日には、この1杯で鉄&ビタミン補給

- ①食パンは 1cm 角に切り、オリーブオイルをからめ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いてクルトンを作る。
- ②ほうれん草は塩ゆでして冷水にとり、水気をきってざく切りにする。ミキサーに入れ、洋風だし粉末、水 1/2 カップを加えて攪拌し、ペースト状にする。
- ③鍋に水 1 カップと②を入れて火にかけ、煮立ったら牛乳を加えてひと混ぜし、真塩、こしょう、バターを加えて調味する。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④器に盛り、①を散らす。

牛肉とかぼちゃのバター醤油炒め

【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)

牛肉小間切れ	240g
真塩・こしょう	各適量
かぼちゃ	1/4個(500g)
シシトウ	10本(40g)
にんにく	1片
なたね油	大きじ1
★	
[丸大豆醤油	大きじ1と1/2、
バター	20g]

- ①牛肉は真塩とこしょうで下味をつける。
- ②かぼちゃは種とワタを取って半分に切り、電子レンジで4分ほど加熱して食べやすい大きさに切る。シシトウはヘタを除き、縦に切り目を入れる。にんにくは縦半分に切って芯を除き、たたいてつぶす。
- ③フライパンになたね油を熱してにんにくを炒め、香りが出てきたら①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、シシトウを加えてさらに 2~3 分炒める。全体に油がまわったら★を加えてサッと混ぜ合わせる。