

5月のやさしレシピ

2023年5月9日～5月12日

発行：生活クラブ関西

蒸しレタスのピリ辛だれ

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

- ・レタス 1/2個 (150g)
- ・ごま油 大さじ1/2

- ★長ねぎ：10cm (15g)
- 純米酢：大さじ1/2
- 丸大豆醤油：大さじ1/2
- 素精糖：小さじ1/2
- コチュジャン：小さじ1/2

※スピード調理でレタス1/2個をペロリ！

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②耐熱容器に①を入れ、ごま油を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③器に盛り、混ぜ合わせた★をかける。



ルッコラ入りポテトサラダ

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

- ・じゃがいも 5～6個
- ・ルッコラ 50g
- ・ローズマリー 適量
- ・食酢 大さじ1

- ★オリーブオイル：大さじ1と1/2
- 粒マスタード：大さじ1/2
- 真塩：小さじ1/3
- こしょう：適量

※香味野菜をおいしく生かす

- ①じゃがいもは皮をむいて5～6mm厚さに切り、水にさらす。
- ②鍋に①とたっぷりの水を入れて形が残る程度に柔らかくゆで、熱いうちに酢をかけて広げて冷ます。
- ③★を混ぜて、②、手で食べやすくちぎったルッコラ、ローズマリーをあわせる。



えのきとスナップエンドウの炒めナムル

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

- ・えのきだけ 200g
- ・スナップエンドウ 150g
- ・ごま油 大さじ1
- ・にんにく(みじん切り)1片
- ・料理酒 大さじ1
- ・ブラックペッパー 適量
- ★真塩：小さじ1/2、ごま油：小さじ1

※シャキシャキとした食感

- ①えのきだけは石づきを除いて半分に切る。スナップエンドウは両筋を除き、斜め半分に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、スナップエンドウの順に炒めて料理酒をふり、ふたをして1分加熱する。
- ③②にえのきだけを加えて炒め合わせ、火を止めて★で調味する。器に盛り、ブラックペッパーをふる。

そら豆の翡翠煮

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

- ・そら豆 16粒 (100g)
- ★白だし：小さじ1
- 酒：大さじ2
- 三河本みりん：大さじ1
- 素精糖：大さじ2
- 真塩：ひとつまみ

- ①そら豆は200mlのお湯で塩ゆでして薄皮をむく。ゆで汁と薄皮は取っておく。
- ②①のゆで汁100mlに★を入れて熱する。弱火にしてそら豆と薄皮も入れて2分煮含める。
- ③器に②のそら豆と煮汁(薄皮は取り除く)を盛り付ける。

【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ビ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「ビオサポレシビ」もご活用下さい。



エビとチンゲン菜のココナッツスープ 【ピオサポレシピ】

主な材料 (4人分)

- ・エビ 1袋
- ・チンゲン菜 2株 (240g)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・真塩 小さじ1/3
- ・こしょう 適量
- ★ 水 : 2と1/2カップ
- ココナッツ油缶 : 1缶、
- コンソメ顆粒 : 1袋

- ①エビはさっと洗って水気をふき取り、真塩・こしょう各適量で下味をつける。チンゲン菜は根元を落としてざく切りにし、葉と茎に分けておく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、エビを炒めて色が変わったらいちちんげん菜の茎を加えて炒め合わせる。
- ③鍋に★を加えて煮立ったら、チンゲン菜の葉を加えてさっと煮て、真塩、こしょうで調味する。

サラダ菜巻きシューマイ

- ・豚ミンチ 180g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・長ねぎ 大さじ1/2
- ・しょうがのみじん切り 小さじ1/4
- ・サラダ菜 5枚
- ・片栗粉、サラダ油 適宜

★調味料

- ・しょう油 : 小さじ2
- ・酒 : 大さじ1/2
- ・かき味調味料 : 小さじ1
- ・砂糖 : 小さじ1
- ・ごま油 : 小さじ1/2
- ・塩 : 小さじ1/4

- ①玉ねぎ(みじん切り)に片栗粉大さじ2を加え、混ぜる。
- ②ボウルに豚ミンチ、長ねぎ(みじん切り)、しょうが(みじん切り)、合わせ調味料★を加え、粘りが出るまでよく練る。下準備した①の玉ねぎも加えてさっと混ぜる。
- ③耐熱皿に薄く油をぬる。
- ④サラダ菜は軸を除き、縦半分に切る。②のあんを1/10量ずつ中央にのせ、下部と側面を包む。
- ⑤下準備した耐熱皿に④を円になるようにのせる。ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱する。器に盛り、好みでからししょう油を添える。

レタスとトマトのイタリアンスープ 【ピオサポレシピ】

主な材料 (2人分)

- ・レタス 2枚 (60g)
- ・トマト 1個 (150g)
- ・ポークウインナーソーセージ 6本 (60g)
- ・水 2カップ
- ・とりがらスープ 2本 (100g)
- ・真塩、こしょう 少々
- ・卵 2個

※さっぱりしてるから、疲れた時や食欲のない時にも。

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②トマトは角切り、ポークウインナーソーセージは斜め半分に切る。
- ③鍋に水・とりがらスープ・②を入れて煮立て、真塩・こしょうで味をととのえる。
- ④①を加えて再び煮立て、溶き卵を回し入れ、器に盛る



小松菜ときのこのバター炒め 【ピオサポレシピ】

主な材料 (4人分)

- ・エリンギ 2本 (60g)
- ・小松菜 1束 (250g)
- ・スライスベーコン 2枚
- ・バター 10g
- ・スイートコーン缶粒状 50g
- ・万能つゆ 大さじ1

※シンプルな味つけて素材が引き立つ

- ①エリンギは半分の長さの薄切りにし、小松菜は5cm長さに切る。スライスベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、スライスベーコン、エリンギ、小松菜の茎、小松菜の葉、スイートコーンの順に加えて炒め合わせる。
- ③野菜がしんなりしたら万能つゆで調味する。

かいわれ大根とクリームチーズのサラダ

- ・かいわれ大根 1パック
- ・クリームチーズ 20g程度
- ・かつおぶし 適量
- ・しょうゆ 適量

- ①クリームチーズは手でちぎる。
- ②貝割大根は根と種の殻を取り除き皿に盛る。
- ③上にクリームチーズとかつおぶしを乗せ完成。しょうゆをかけてどうぞ。