

# 6月のやさいレシピ

2023年6月6日～6月9日

発行：生活クラブ関西

## レタスとベーコンのあっさりスープ 【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

レタス	1/4 個
玉ねぎ	1/2 個
スライスベーコン	60g
国産ブレンドなたね油角缶	大きじ 1/2
洋風だし顆粒	1袋 (8g)
真塩	小さじ 1/2
ブラックペッパー	適量



※レタスの食感が少し残るくらいがおいしい

- ①レタスは一口大にちぎる。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋になたね油を熱しベーコンと玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら水3カップ、洋風だし顆粒、真塩を加え、煮立ったら弱火で3分ほど煮る。レタスを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ④器に盛り、ブラックペッパーをふる。  
(コツ・ポイント)  
レタスはサッと火が通ればOK。

## とうもろこしとおかかのバター醤油おにぎり 【ピオサポレシビ】

主な材料

温かいご飯	250g
コーン	大きじ 2
かつお細けずり	2g
バター	4g
丸大豆醤油	小さじ 1 と 1/2

※彩りのいいアレンジおにぎり♪

- ①中火のフライパンにバターとコーンを入れ、軽く炒めてしょうゆを入れて火を止める。
- ②ボウルにごはん、1、かつおぶしを加え混ぜ、2等分にしてそれぞれ握る。



## たことチンゲン菜のからしみそ和え 【ピオサポレシビ】

主な材料 (4人分)

真だこカット (大)	300g
チンゲン菜	200g
ねり和からしチューブ	小さじ 1 と 1/2
万能うまみそ	小さじ 4

※半夏生にはたこを使ったサッパリおかずがオススメ!

- ①たこは解凍してぶつ切りにする。チンゲン菜は1分ほどゆでて水にさらし、水気を絞って3cm幅に切る。
- ②ボウルに①を入れ、からしとみそを加えて和える。

## かぼちゃの冷製スープ 【ピオサポレシビ】

主な材料 (2人分)

かぼちゃ	300g
玉ねぎ	1/2 個
オリーブオイル	小さじ 2
牛乳	1 カップ
コンソメ顆粒	小さじ 1/2
真塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
パセリ (みじん切り)	適宜

※最後に垂らすオリーブオイルが味の決め手

- ①かぼちゃは種とワタを取り、ラップで包んで電子レンジで5分加熱する。皮を取り除き、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
  - ②鍋にオリーブオイル小さじ1を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら水1カップとかぼちゃを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
  - ③ミキサーに移して攪拌し、鍋に戻す。牛乳、コンソメ顆粒を加えて温め、真塩とこしょうで味をととのえる。粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間冷やす。
  - ④器に盛り、オリーブオイル小さじ1/2ずつを回しかけ、お好みでパセリを散らす。
- ※コツ・ポイント：かぼちゃをミキサーのかわりにおたまで潰すと、ごろごろした食感が楽しめる。



## ズッキーニのマヨチーズ焼き

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

ズッキーニ	2本
マヨネーズ	大きじ4
ミックスチーズ	100g
ブラックペッパー (あらびき)	適量



※すごく簡単! ビールのお供にもぴったり

- ①ズッキーニは1~1.5cmの輪切りにする。
- ②ズッキーニの上にマヨネーズ、ミックスチーズをのせ、オーブントースターで焼色がつくまで焼く。好みにブラックペッパーをふる。



## 三つ葉おにぎり

温かいご飯	300g
三つ葉	5株
塩	小1/4



- ①三つ葉を1cm幅に切る。
- ②三つ葉をボウルに入れ、塩をまぶし10分おく。出てきた水分を、手でしっかりしぼり、ご飯に混ぜる。
- ③お好きな形に握り、お好みで塩(分量外)をまぶして出来上がり。

## キュウリのビール漬け

主な材料

キュウリ	約500g(3~4本)
A {ビール…100cc、 砂糖…100g、塩…25g 練りわさび…少々}	

※すごく簡単! おつまみに最適です

- ①キュウリを適当な大きさに切る。
- ②①とAを容器に入れ密閉する。
- ③冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がり!



## ラディッシュナムル

ラディッシュ	5~6個
ゴマ	大きじ3
にんにく	1片
塩	小さじ1/2
ごま油	大きじ1



- ①ラディッシュは大きいものは縦1/2に切って薄切り、小さめのものそのまま薄切りにする。葉はきざむ。
- ②ゴマをフライパンで軽く炒りすり鉢でする。
- ③②にすりおろしたにんにく、塩をいれてよくすり、最後にごま油を加えてよくする。
- ④全部を大きめのボウルに移して手でよく混ぜる。

## 春菊のにんにく炒め

【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	大きじ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。



【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」もご利用下さい。

