

7月のやさいレシピ

2023年7月4日～7月7日

発行：生活クラブ関西

豚ひき肉とオクラの梅マヨ炒め丼

【ビオサポレシビ】

主な材料（2～3人分）

豚ミンチ	200g
なたね油	小さじ2
オクラ	6本
カラーピーマン	1個
マヨネーズ	大さじ1
梅びしお	小さじ1
国産十割こうじみそ	小さじ1
素精糖	小さじ1
ご飯	適量

※バテ知らず「夏どんぶり」

①フライパンになたね油小さじ2をいれ、解凍した冷凍豚肉ミンチ・バラ凍結200gを焼きつけるように炒める。

②1cmの長さにカットしたオクラ6本、1cmの角切りにしたカラーピーマン1個を加え炒める。全体に火が通ったら、マヨネーズ大さじ1、梅びしお小さじ1、国産十割こうじみそ小さじ1、素精糖小さじ1を混ぜ合わせて加え、全体にからませる。

③ご飯の上に具をのせる。



ズッキーニのマヨチーズ焼き

【ビオサポレシビ】

主な材料（4人分）

ズッキーニ	2本
マヨネーズ	大さじ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き色がつくまで焼く。好みでブラックペッパーをふる。



モロヘイヤと玉ねぎのスープ

【ビオサポレシビ】

主な材料（2人分）

モロヘイヤ	100g
玉ねぎ	1/2個
水	280ml
洋風だし粉末	1/2袋(4g)
こしょう	少々(0.2g)
皮むきいりゴマ	適量(1g)

※モロヘイヤのネバネバのものは食物繊維

①モロヘイヤはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
②鍋に水、洋風だし粉末、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎがしんなりしたらモロヘイヤ、こしょうを加えてさっと煮る。器に盛り、ゴマを散らす。

エンツアイとベーコンの炒め物

【ビオサポレシビ】

主な材料（4人分）

エンツアイ	200g
スライスベーコン	1/2パック
A {料理酒、丸大豆醤油	…各大さじ1
みりん…	小さじ1}
にんにく(みじん切り)	1片分
赤唐辛子	1/2本
食用ごま油…	小さじ1/2

※さっと炒めが、おいしい

①エンツアイは5cm長さに切り、赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。ベーコンは3cm幅に切る。
②Aを混ぜておく。
③フライパンになたね油大さじ1を熱し、にんにく、赤唐辛子を炒めて香りが出たらベーコンを炒め、空芯菜を加える。
④全体に油が回ったら、Aを入れ、さっと混ぜ合わせる。最後にごま油を落とす。

【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。毎週のカタログ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。



ツルムラサキの味噌マヨ炒め

ツルムラサキ	200 g
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3cm 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	大さじ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。

かぼちゃの重ね焼き

豚ミンチ	150 g
かぼちゃ	200 g
玉ねぎ	40 g
ニンニク	1/4片
ホールトマト	200 g
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40 g
オリーブオイル	小さじ2
ラー油(好みで)	適量

- ①かぼちゃはラップに包み、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱して冷まし、薄切りにする。
- ②玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、豚ミンチを加え、ポロポロになるまで炒める。
- ④ホールトマト、しょうゆ、こしょうを加えて熱し、沸騰したら弱火にして4～5分煮る。
- ⑤焼き皿に①と④を交互に入れ、チーズをちらし、オーブントースターで5～6分焼いて出来上がり！

苦くないゴーヤのマヨポン炒飯

ゴーヤ(種とワタを除いて)	1/2本(約100g)
ベーコン	1枚
卵	1個
サラダ油	少々
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	お好み量
ポン酢	大さじ2
温かいご飯	1膳分
■かつお節	お好み量

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除く。約3mm幅にスライスする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンに半量のサラダ油を温め、②の卵を流しいれ、ゆるいスクランブルエッグを作り器に取り出す。
- ④③のフライパンにマヨネーズを加え、ベーコンを少し炒める。ゴーヤも炒めて加え、塩コショウをする。
- ⑤④にポン酢を加えて全体に絡める。
- ⑥にご飯と③の卵を加えて炒め合わせて出来上がり！

いんげんのツナカレーソース

【ピオサボレシピ】

主な材料(3人分)	
いんげん	100 g
★{純カレー粉	小さじ1
まぐろスープ煮缶	
(スープも使用)	1缶(70g)
オリーブオイル	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
丸大豆醤油	小さじ1
真塩	少々
ブラックペッパー	少々

- ①いんげんはヘタと筋を除き、2分ほど塩ゆでする。
- ②ボウルに★を入れてサッと混ぜ合わせる。
- ③器に①を盛り、②をかける。

