

10月のやさしレシピ

2023年10月3日～10月6日

発行：生活クラブ関西

小松菜の蒸しケーキ

【ピオサボレシビ】

直径5cm×高さ3cmの

紙カップ8個分

小松菜 160g
ホットケーキミックス 200g
なたね油 大さじ2
★ { ・鶏卵 1個
・牛乳 60ml
・素精糖 30g }

※旬の野菜がスイーツ

に変身！

- ①小松菜は8分ほどゆで、冷水にとる。水気をきり、根元を切り落としてざく切りにする。
- ②ミキサーに①と★を入れて攪拌する。小松菜が細かくなったらボウルに移し、ホットケーキミックスを加えてヘラなどで混ぜる。全体が均一になったらなたね油を加え、さらに混ぜる。
- ③②を紙カップの8分目まで流し入れる。蒸気

の上がった蒸し器に入れ強火で10～13分蒸す。

里芋の唐揚げ

【ピオサボレシビ】

主な材料(2人分)

里芋 3～4個(200g)
片栗粉 大さじ1
なたね油 適量
レモン(薄切り) 適宜
パセリ 適宜
★ { 根生姜(すりおろす) 1片
にんにく(すりおろす) 1片
丸大豆醤油 大さじ1
素精糖 小さじ1

※香ばしさとホ

クホク感が楽しめる

- ①里芋は皮を剥き、一口大に切る。耐熱容器に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。
- ②ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。熱いうちに①を加え、時々混ぜながら15分おく。
- ③②の里芋の汁

気を軽くきり片栗粉をまぶす。

- ④フライパンになたね油を2cmほどの深さに注いで熱し、③を揚げ焼きにする。全体がきつね色になったら取り出す。
- ⑤器に盛り、好みでレモンとパセリを添える。

春菊とベーコンのホットドレッシングサラダ

【ピオサボレシビ】

※野菜がしっかり食

べられる一皿

①春菊の葉は3cm幅に

切り、茎はかたい部分を除いて斜め薄切りにする。舞茸とぶなしめじは石づきを除いてほぐす。トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。

②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらベーコンを加えて3分ほど炒める。

③ベーコンに焼き色がついたら舞茸とぶなしめじを加えて中火にする。きのこがしんなりしたら★を加えて炒め合わせる。

④器に春菊とトマトを盛り、③のをせる。

主な材料(4人分)

長熟だし仕込み
ごろごろベーコン 90g
春菊 150g
舞茸 100g
ぶなしめじ 100g
トマト 1個(150g)
にんにく 1片
オリーブオイル 大さじ1
★ { 純米酢 大さじ1
丸大豆醤油 小さじ1
真塩 少々
こしょう 少々 }

主な材料(4人分)

ピーマン 4個(160g)
にんにく 1片
国産唐辛子(鷹の爪) 1本
オリーブオイル 大さじ4
真塩 小さじ1/3



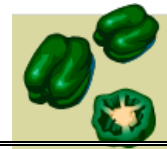
ピーマンのガーリックオイル煮

【ピオサボレシビ】

※新感覚！ピーマン

をまるごと煮ておかず

①ピーマンは竹串で



数か所に穴をあける。にんにくは薄切りにする。
唐辛子は半分に切って種を抜く。

②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ弱火で3~4分熱し、にんにくに色がついたら、にんにくと唐辛子を取り出す。

③ピーマンと塩を加え、ピーマンを返しながらか、弱火で5分ほど煮る。

④ピーマンの皮にしわがよってやわらかくなったら器に盛り、③のにんにくを散らす。

①エコシュリンプ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、エコシュリンプを炒めて色が変わったらチンゲン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。

レンコンの肉詰め

【ビオサボレシビ】

主な材料 (2人分)

レンコン	150g
椎茸	4個
いんげん	2本
豚肉ひき肉	150g
ごま油	大さじ1

①レンコンは、5mm厚さの輪切りにする(計8枚)。椎茸は石づきを取る。いんげんはサツとゆでて3cm長さに切る。

②豚肉ひき肉は4等分し、レンコン2枚でサンドする。

③フライパンにごま油を熱し、②としいたけを並べる。3分焼いたら上下を返し、さらに3分焼く。

④両面にこんがり焼き色がついたら、混ぜ合わせた★を回しかけ、全体にからめる。

⑤器に盛り、いんげんを添える。

主な材料 (4人分)

エコシュリンプむき身	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
ココナッツミルク缶	1缶
コンソメ顆粒	1袋}



エビとチンゲン菜のココナッツスープ

【ビオサボレシビ】

※タイ風料理がおう

ちで簡単に作れる!

かぼちゃのカレーマリネ

【ビオサボレシビ】

主な材料 (2人分)

かぼちゃ	1/8個(250g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
オリーブオイル	大さじ1/2
イタリアンパセリ	適宜
★{純カレー粉	小さじ1
純米酢	大さじ2
真塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ3}



①かぼちゃは1.5cm厚さ、6cm長さほどの大きさに切る。

②玉ねぎはみじん切りにし、5分ほど水にさらす。水気をきり★と合わせてマリネ液を作る。

③フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、①のかぼちゃを並べる。弱めの中火にして4分ほど上下を返しながらか焼く。両面に焼き色がついたら楊枝などを刺し、スッと通ったらバットなどに取り出す。

④②のマリネ液を③が熱いうちにかけて、ラップをかけて冷蔵庫で20分ほどおく。

⑤器に盛り好みでイタリアンパセリを添える。

貝割れ大根	1パック
山芋	120g
まぐろ油漬け缶	1缶

貝割れ大根と山芋のサラダ

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！

【バイオサポ】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バイ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「バイオサポレシピ」
もご活用下さい。

