

11月のやさいレシピ

2023年11月7日～11月10日

発行：生活クラブ関西

春菊のにんにく炒め

【ピオサポレシビ】

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 | 大さじ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。



水菜とツナのかきたまスープ

【ピオサポレシビ】

主な材料 (2人分)

| | |
|----------------------------------|------|
| 水菜 | 100g |
| まぐろ油漬缶 | 1缶 |
| 鶏卵 | 1個 |
| ★ {・コンソメ顆粒 1袋 8g ・水1と1/2カップ } | |
| ● {・真塩 少々 ・ブラックペッパー 少々 } | |

※サッと作れる食卓の定番メニュー

- ① 水菜は5センチ幅に切る。まぐろ油漬缶は油をきる。
- ② 鍋にまぐろ油漬缶と★を入れて火にかける。煮立ったら水菜を加える。
- ③ 水菜がしんなりしてきたら溶き卵を回し入れ、●で味をととのえる。

【コツ・ポイント】

※まぐろ油漬缶の油は、チャーハンや野菜炒めなどの炒め油として活用できます。

里芋の和風ごまサラダ

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

| | |
|-------------------------------|------|
| 里芋 | 200g |
| 北海道産塩味えだまめ 30g | |
| スライスロースハム 40g | |
| 6P チーズ 1個(18g) | |
| 肉厚わかめ 20g | |
| 白だし 小さじ2 | |
| ★ {・マヨネーズ大さじ2 ・すりごま白 小さじ2} | |

※ごまマヨがよく合う食べごたえサラダ

- ① 里芋は水洗いして濡れたまま耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで7分加熱する。熱いうちに皮をむき、ボウルに入れて白だしを加え、フォークで粗くつぶし、粗熱をとる。
- ② 枝豆は解凍し、さやから取り出す。ハムとチーズは1cm角に切る。わかめは包材の表示通りに塩抜きし、2cm幅に切る。
- ③ ①に②と★を加えて混ぜる。

【コツ・ポイント】

※里芋が熱いうちに白だしを加えることで、味がなじみます。



かぼちゃとレンコンのサラダ

| | |
|---------|--------|
| かぼちゃ | 小1玉 |
| レンコン | 2節 |
| ベーコン | 3～4枚 |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| ニンニク | 1かけ |
| 塩コショウ | 適量 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| しょう油 | 小さじ1 |

- ① かぼちゃを洗い丸ごと電子レンジでホクホクに中まで柔らかくなるまでチンする。気になるころがあれば皮を剥き、種を取りスライスしておく。
- ② レンコンも皮をむきスライス。ベーコンも1cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクを炒める。①②を入れカリッと色づくまで炒める。
- ④ マヨネーズを入れてよく混ぜ、塩コショウで味を調える。最後にしょう油を回しかけて来上がり。



麻婆白菜

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

| | |
|------------|-------|
| 白菜 | 1/4 玉 |
| 人参 | 1/3 本 |
| 豚肉ひき肉 | 150g |
| 真塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 麻婆豆腐ソース・中辛 | 1 袋 |
| 赤唐辛子(細切り) | 適宜 |



※シャキシャキ白菜とゴロツと挽肉で食べごたえ◎

- ①白菜は白い部分は細切りに、葉はざく切りにする。人参は細く切りにする。
- ②フライパンにひき肉を入れて火にかけ、軽くほぐしながら炒める。肉の色が変わったら真塩とこしょうをふり、①を加えて炒める。しんなりしたら麻婆豆腐ソースを加えて炒め合わせる。
- ③器に②を盛り、好みで赤唐辛子を散らす。

【コツ・ポイント】

※ひき肉から脂が出るので炒めるときの油は不要です。ひき肉は崩しすぎずに固まり感を残すと食べごたえが出ます。

大根と鶏肉の甘辛煮

| | |
|---------------|----------|
| 大根(あれば葉つきのもの) | 1/5 本 |
| 鶏もも肉 | 200g |
| だし汁 | 1/2 カップ |
| しょうが汁 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| みりん | 大さじ1・1/3 |
| しょう油 | 大さじ1・1/3 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |

- ①大根は、あれば葉を切り分け、葉は長さ1cmに切る。大根は皮をむいて2cm角に切り、塩少々をふって5分ほどおき、水けをきる。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、大根を炒めて、焼き色がついたら取り出す。続けて鍋に鶏肉を入れて炒め、肉の色が変わったら大根を戻し入れる。
- ③だし汁、しょうが汁と、みりん、しょう油各大さじ1と1/3、砂糖大さじ1/2を加えて混ぜ、強火にして7分ほど煮る。
- ④煮汁が少なくなったら大根の葉を加え、鍋を大きく揺すりながら煮からめる。

小かぶの天ぷら

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

| | |
|-----------------|-----------|
| 小かぶの実 | 2 個(160g) |
| A {天ぷら粉…1/4 カップ | |
| 水…大さじ3} | |
| 真塩 | 少々 |
| なたね油(揚げ油) | 適量 |

※煮てよし、生でよし、だけじゃない!

- ①小かぶは皮はむかずに実の部分を6等分に切り、天ぷら粉(分量外)少々をまぶす。
- ②ボウルにAを入れ混ぜ、①を入れて全体に衣をつけ、中温に熱したなたね油で3分ほど揚げる。
- ③器に盛り、真塩を添える。

小松菜とひじきの大豆レモン酢和え

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

| | |
|------------------|------------|
| 小松菜 | 1/3 袋(80g) |
| ひじき | 2g |
| A {大豆ドライパック…40g、 | |
| 玉ねぎ(みじん切り)…30g | |
| 白だし…小さじ1 | |
| オリーブオイル…小さじ2 | |
| レモン汁…小さじ1 | |
| 真塩、こしょう…少々} | |

※鉄の多い食材のさっぱり和え物

- ①小松菜は塩ゆでし水にさらし水気を切り、3cmの長さに切る。ひじきは水で戻しサッとゆでてザルにあけて水気を切る。
- ②ボウルにAをすべて混ぜ合わせておく。
- ③②のボウルに①を入れ混ぜて盛り付ける。



【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。

