

# 4月のやさいレシピ

2024年4月2日～4月5日

発行：生活クラブ関西

## 簡単エッグベネディクト

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

卵 2個  
ほうれん草 1/2束(100g)  
食パン(6枚切り) 2枚  
A {マヨネーズ…小さじ4  
レモン汁…小さじ2  
真塩…ひとつまみ(1g)  
こしょう…少々(0.2g)}



### ※近ごろ流行りの朝食メニューを手軽に!

- ①卵はポーチドエッグにする。
  - ②ほうれん草はラップに包んで電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、水にさらして4cm幅に切り、水気を絞る。
  - ③食パンはトースターで軽く色づくまで焼く。
  - ④③に②と①のをせ、よく混ぜたAをかける。
- \*ポーチドエッグの作り方…卵を器に1つずつ割り入れる。小鍋に水1、食酢大さじ2を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。卵を静かに入れ、菜箸で広がった白身を黄身にかぶせてまとめ、穴あきお玉などですくう。

## お助け大根

大根 10cm位  
ごま油 大2  
顆粒和風だし 小2と1/2  
しょう油 小1  
かつおぶし 少々  
白ゴマ 少々  
大葉(あれば) 1、2枚

- ①大根は、長さ7、8cm位の拍子切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、中強火で大根を炒める。半分透き通ってきたら顆粒和風だしを振りかけ、鍋肌からしょう油を回し入れる。
- ③おかかと白ゴマを乗っけて完成～～!



## 白菜とコンビーフの炒め物

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

白菜 400g  
にんにく 1片  
ごま油 大さじ1  
無塩せきコンビーフ缶1缶  
A {料理酒…大さじ1/2  
丸大豆醤油…大さじ1}

### ※組み合わせが新鮮な簡単炒め物

- ①白菜は芯と葉に分け、芯は1cm幅の細切りにし、葉はざく切りにする。にんにくは半分にとって芽を除き、薄切りにする。
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら白菜の芯、ほぐしたコンビーフ、白菜の葉の順に加えて炒める。全体がしんなりしたらAを加えて炒め合わせる。

## わかめと白ネギのめた

【ビオサポレシビ】

主な材料

白ネギ 1本  
肉厚わかめ 適量  
信州田舎みそこし大さじ1  
素精糖 大さじ1  
食酢 大さじ1  
ねり和からし 小さじ1/2

### ※S肉厚わかめのお手軽レシピ

- ①白ネギ(1本)は5cm長さの縦半分に切りさつとゆで、肉厚わかめは戻して食べやすく切る。
- ②信州田舎みそこし、素精糖、食酢を混ぜ、加熱。粗熱が取れたら、ねり和からしを加えて混ぜ合わせる。
- ③②に1を加えてさつと和え、器に盛る。



【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。



## きんぴらと京セリの白和え

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

木綿豆腐	1/5丁(60g)
京セリ	50g
お弁当用きんぴらごぼう	…6個(90g)

### ※セリの爽やかな香りと歯ざわりに箸が進む

- ①木綿豆腐は水切りする。セリはさっとゆでて、4cm長さに切り、水気を絞る。
- ②ボウルに木綿豆腐を入れてヘラなどでつぶし、お弁当用きんぴらごぼうを加えてよく混ぜ合わせ、セリを加えて和える

## レタスと豆腐のスープ

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

レタス	4枚(60g)
木綿豆腐	30g
A { 水	280ml
とりがらだし粉末	1/2袋(4g)
丸大豆醤油…小さじ	2/3
こしょう…少々	(0.2g) }

### ※レタスはさっと煮て歯ざわりを残して

- ①レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、豆腐を入れてひと煮立ちさせ、レタスを入れてさっと煮る。



## ちくわとアスパラのきんぴら

【ビオサポ2016年14週】

### 主な材料(2人分)

ぼたん竹輪	2本(68g)
グリーンアスパラ	4本(80g)
なたね油	小さじ1
A { 丸大豆醤油…小さじ	2/3
みりん風醸造調味料	小さじ1}
皮むきいりゴマ	…小さじ2/3

### ※火の通りの早いアスパラでささっと

- ①ぼたん竹輪は縦半分にして斜めに細切りにし、グリーンアスパラは根元とはかまを除いて斜め切りにする。
- ②フライパンになたね油を熱し、①をさっと炒めてAで調味し、皮むきいりゴマをふる。



## 水菜とツナのかきたまスープ

【ビオサポレシビ】

### 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。

## チンゲン菜の蒸し煮

【ビオサポレシビ】

### 主な材料

チンゲン菜	300g
スライスベーコン	4枚
ぶなしめじ	100g
★ {白ワイン	大きじ1
真塩	小さじ1/3
ブラックペッパー	少々
水	大きじ1}

### ※切って並べてチンするだけ!

- ①チンゲン菜とベーコンは3等分に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ②耐熱容器の端から、材料ごとに層になるように並べる。
- ③★をふり、ラップをかけて電子レンジで6分ほど加熱する。ラップをしたまま粗熱をとる。

## 小松菜のチーズのせ

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

小松菜	150g
ミックスチーズ	10g
万能つゆ	小さじ1

### ※カルシウムが多く摂れる手頃なおかず

- ①小松菜は3cm長さに切り、茎と葉を分ける。まず茎を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ②①に葉を加え、ミックスチーズをのせ、万能つゆをかけて再度レンジで1~2分加熱する。