

5月のやさいレシピ

2024年5月7日～5月10日

発行：生活クラブ関西

鶏とスナップエンドウのコクうま味噌マヨソテー【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)

鶏肉ムネ	400g
スナップエンドウ	120g
長ねぎ※白いところ	1/8本(12g)
なたね油	小さじ2
★【マヨネーズ 大さじ4 十割こうじみそ 小さじ4 粒入マスタード 小さじ4 根生姜(すりおろす) 小さじ1】	

- ①解凍した鶏肉ムネは、食べやすい大きさにそぎ切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ②★を混ぜて、1の鶏肉にもみ込み、10分おく。
- ③スナップエンドウは筋をとりさつと茹でる。
- ④フライパンになたね油をいれて熱し、鶏肉を蓋をして両面を色よく焼く。
- ⑤3を加えさつと炒めあわせ、器に盛り白髪ねぎをのせる。

レタスと卵の牡蠣味炒め

【ピオサポレシピ】

レタス	1個
にんにく	1片
卵	2個
ごま油	大さじ1
唐辛子(輪切り)	1本分
A【牡蠣味調味料…大さじ1 丸大豆醤油…小さじ2 素精糖…小さじ1 片栗粉…小さじ1/2】	

- ※熱々フライパンでレタス1個を手早く炒めて
- ①レタスは洗って水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。にんにくは薄切りにし、芽を除く。卵は溶きほぐし、真塩少々を混ぜる。
 - ②フライパンになたね油大さじ1を熱し、卵を入れて大きめのいり卵を作り一度取り出す。
 - ③②のフライパンにごま油、にんにく、唐辛子を入れて熱し、香りが立ったらレタスを入れてさつと炒め、よく混ぜたAを回しかけて手早く炒め合わせる。②を戻してさつと混ぜ、器に盛る。

マヨマスタードの焼きかぶ

小かぶ	3個
マヨネーズ	適宜
マスタード	適宜
とろけるチーズ	適宜



- ①小かぶの皮を剥き、1個を6等分くらいにスライスする。
- ②グリルに小かぶを並べ、両面返しながらか8分通り火を通す。
- ③皿にマヨネーズを薄く塗り、その上に焼いた小かぶを並べて、マスタードを塗り、さらにマヨネーズをかけ、溶けるチーズをかける。
- ④オーブнкаグリルで軽く焦げ目が付くまで焼く。だいたい180度で15分くらい。

そら豆と新玉ねぎのチーズ焼き

そら豆	適量
新玉ねぎ	小1個
マヨネーズ	大1
コショウ	少々
とろけるチーズ	適量
パプリカ粉末(あれば彩りに)	少々
パセリ	少々

- ①そら豆は軽く塩茹でしておく。新玉ねぎはごく薄い薄切りにする。
- ②フライパンを熱し、マヨネーズ大1を入れて新玉ねぎを炒め、コショウを少々振ったらしんなりするまで炒める。
- ③耐熱皿に②の玉ねぎを敷き、塩茹でしておいたそら豆をのせたら、とろけるチーズをのせてオーブントースターでチーズが良い感じになるまで焼いたら出来上がり。

【ピオサポ】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ピ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「ピオサポレシピ」もご活用下さい。



小松菜ときのこのバター炒め

【ピオサポレシビ】

主な材料(4人分)

エリンギ	2本(60g)
小松菜	1束(250g)
スライスベーコン	2枚
バター	10g
スイートコーン缶粒状	…50g
万能つゆ	大きじ1

※シンプルな味つけで素材が引き立つ

- ①エリンギは半分の長さの薄切りにし、小松菜は5cm長さに切る。スライスベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、スライスベーコン、エリンギ、小松菜の茎、小松菜の葉、スイートコーンの順に加えて炒め合わせる。
- ③野菜がしんなりしたら万能つゆで調味する。

サラダ菜巻きシューマイ

豚ミンチ	180g
玉ねぎ	1/4個
長ねぎ	大きじ1/2
しょうがのみじん切り	小さじ1/4
サラダ菜	5枚
○しょう油	小さじ2
○酒	大きじ1/2
○かき味調味料	小さじ1
○砂糖	小さじ1
○ごま油	小さじ1/2
○塩	小さじ1/4
片栗粉、サラダ油	適宜

- ①玉ねぎ(みじん切り)に片栗粉大きじ2を加え、混ぜる。
- ②ボウルに豚ミンチ、長ねぎ(みじん切り)、しょうが(みじん切り)、合わせ調味料○を加え、粘りが出るまでよく練る。下準備した①の玉ねぎも加えてさっと混ぜる。
- ③耐熱皿に薄く油をぬる。
- ④サラダ菜は軸を除き、縦半分に切る。②のあんを1/10量ずつ中央にのせ、下部と側面を包む。
- ⑤下準備した耐熱皿に④を円になるようにのせる。ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱する。器に盛り、好みでからししょう油を添える。

ポテトとルッコラのサラダ

ルッコラ	好きなだけ
にんじん	好きなだけ
じゃがいも	1個
●オリーブオイル	大きじ1 (好みで加減)
●酢	大きじ2 (好みで加減)
●塩	少々
●黒胡椒	少々
粉チーズ	適量
オリーブオイル	(じゃが芋炒め用) 大きじ1~

- ①●の材料をすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ②人参は細長く切り軽くレンジで軟らかくする。
- ③じゃが芋も細長く切りレンジで軟らかくする。
- ④フライパンでじゃが芋を炒める。
- ⑤好きなだけのルッコラと人参、炒めたじゃが芋をボールの中に入れてドレッシングと絡める。
- ⑥最後に粉チーズをかけて軽く混ぜたら出来上がり



レタスとトマトのイタリアンスープ

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

レタス	2枚(60g)
トマト	1個(150g)
ポークウインナーソーセージ	…6本(60g)
水	2カップ
とりがらスープ	2本(100g)
真塩、こしょう	少々
卵	2個

- ※さっぱりしてるから、疲れた時や食欲のない時にも。
- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - ②トマトは角切り、ポークウインナーソーセージは斜め半分に切る。
 - ③鍋に水・とりがらスープ・②を入れて煮立て、真塩・こしょうで味をととのえる。
 - ④①を加えて再び煮立て、溶き卵を回し入れ、器に盛る

