

7月のやさいレシピ

2024年7月9日～7月12日

発行：生活クラブ関西

トマトとオクラのさっぱり豆腐サラダ 【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

豆腐…1/3丁(100g)

トマト…1個(150g)

オクラ…4本(40g)

肉厚わかめ…2g

ポン酢しょうゆ(ゆず)

…大きじ1

※冷やして食べたいポン酢のサラダ

①オクラは洗ってから真塩(分量外)をふってまな板で板ずりし、熱湯でサッとゆでる。わかめは水で戻す。

②豆腐は軽く水切りし、食べやすい大きさに切る。トマト、ゆでたオクラ、わかめもひと口大に切る。

③ボウルにトマトとオクラ、わかめを入れてポン酢しょうゆをかけて混ぜ合わせ、さらに豆腐も入れて、豆腐が崩れないよう気をつけながら軽く混ぜ合わせる。

豚肉とモロヘイヤの冷や汁 【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

豚肉ローススライス 250g

モロヘイヤ 200g

ご飯 400g

みついし昆布 10cm

水 3カップ

A {信州田舎みそこしまはこうじ…30g

丸大豆醤油…大きじ1/2}

長ねぎ 5cm

ごま辛味オイル 適量

※モロヘイヤでとろとろスタミナ汁

①豚肉は2等分してゆでる。モロヘイヤは葉を摘んで塩ゆでし、包丁で細かくたたいて粘りを出す。

②みついし昆布は水に入れてしばらくおき、火にかけて沸騰直前に取り出す。

③モロヘイヤを②でのばし、Aを加えて冷蔵庫で冷やす。

④ご飯を水で洗ってぬめりを取り、3をかけて、豚肉と白髪ねぎをのせる。好みでごま辛味オイルをかける。

コンビーフとゴーヤの炒めもの 【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

にがうり 1/2本

玉ねぎ 1/4個

人参 1/3個

無塩せきコンビーフ缶1缶

唐辛子(輪切り) 1本分

焼肉のたれ 大きじ3

※焼き肉のたれとコンビーフでコクのある味

①にがうりは縦半分に切り、種とワタを除いて3～4mm厚さに切り、真塩をふってしんなりしたら水で洗い、よく水気をふきとる。玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。

②フライパンになたね油大きじ1を熱し、玉ねぎ、にがうり、人参、唐辛子の順に炒める。全体的にしんなりしたら、コンビーフを加えてさっと炒め合わせ、焼肉のたれで調味する。

かぼちゃヨーグルトサラダ 【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

かぼちゃ 160g

クルミ 10g

A {プレーンヨーグルト…

大きじ1、マヨネーズ…大き

じ1と1/2、純粋はちみつ…

小さじ1、胡椒…少々(0.2g)}

※抗酸化作用のあるビタミンEが豊富

①かぼちゃは種とワタを除き、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。フォークの背でつぶして粗熱を取る。

②クルミはフライパンで乾煎りして砕く。

③①にAを加えて混ぜ器に盛って②をのせる。



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 大きじ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。

いんげんのツナカレーソース

【ビオサポレシピ】

主な材料 (3人分)

いんげん 100g
★【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。



ツルムラサキの味噌マヨ炒め

ツルムラサキ 200g
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。

エンツアイとベーコンの炒め物

【ビオサポレシピ】

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。

真だことズッキーニのトマトケチャップ炒め

【ビオサポレシピ】

主な材料 (2人分)

真だこカット(大) 300g
ズッキーニ 2本(360g)
なたね油 小さじ1
かつお細けずり 5g
★【トマトケチャップ
…大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
国産レモン果汁小さじ1】

※プリプリ蛸とズッキーニをケチャップ味で

- ①真だこは解凍して一口大に切る。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
- ②フライパンになたね油を熱し、①を3分ほど炒める。火を止めて★を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、かつお細けずりをのせる。



【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「ビオサポレシピ」もご利用下さい。

