

8月のやさいレシピ

2024年8月6日～8月9日

発行：生活クラブ関西

豚ひき肉とオクラの梅マヨ炒め丼

【ピオサボレシピ】

主な材料 (2、3人分)

豚ミンチ	200g
なたね油	小さじ2
オクラ	6本
カラーピーマン	1個
マヨネーズ	大さじ1
梅びしお	小さじ1
十割こうじみそ	小さじ1
素精糖	小さじ1
ご飯	適量

※バテ知らず「夏どんぶり」

①フライパンになたね油小さじ2をいれ、豚肉ミンチ200gを焼きつけるように炒める。

②1cmの長さにカットしたオクラ6本、1cmの角切りにしたカラーピーマン1個を加え炒める。全体に火が通ったら、マヨネーズ大さじ1、梅びしお小さじ1、国産十割こうじみそ小さじ1、素精糖小さじ1を混ぜ合わせて加え、全体にからませる。

③ご飯の上に具をのせる。



モロヘイヤと玉ねぎのスープ

【ピオサボレシピ】

主な材料 (2人分)

モロヘイヤ	100g
玉ねぎ	1/2個
水	280ml
洋風だし粉末	1/2袋(4g)
こしょう	少々(0.2g)
皮むきいりゴマ	適量(1g)

※モロヘイヤのネバネバのものは食物繊維

①モロヘイヤはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。

②鍋に水、洋風だし粉末、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎがしんなりしたらモロヘイヤ、こしょうを加えてさっと煮る。器に盛り、ゴマを散らす。



なすと卵のキムチマヨ和え

【ピオサボレシピ】

主な材料 (2人分)

なす	2本(140g)
大葉	2枚
★【鶏卵	1個
マヨネーズ	小さじ1}
●【きざみ白菜キムチ	(甘口) 30g
マヨネーズ	大さじ1
万能つゆ	小さじ1}



※マイルドな辛味がなすによく合う

①なすはヘタを除き、竹串で皮に数ヶ所穴を開ける。1本ずつラップに包み、電子レンジで3分加熱し、ラップごと冷水に入れて冷やす。粗熱がとれたら一口大に切る。大葉は5mm角に切る。

②耐熱容器に★を混ぜ合わせ、電子レンジで40秒加熱する。

③ボウルに●を混ぜ合わせ、水気をきった①のなす、②を加えて和える。器に盛り、大葉を散らす。

【コツ・ポイント】ラップに包んだまま、空気に触れさせずに加熱と冷却をすることで、なすの皮の色が鮮やかに仕上がります。

ゴーヤのごま酢和え

【ピオサボレシピ】

主な材料 (2人分)

ゴーヤ	1/2本(100g)
ミニトマト	3個(30g)
★【調味用合わせ酢	大さじ1
すりごま(白)	小さじ2
生姜(せん切り)	10g
ごま油	小さじ1}



①ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、約2mmの薄切りにする。サッとゆがいて水にさらし、水気をしぼる。ミニトマトは4等分に切る。

②ボウルに★を合わせ、①を加えて和える。

【コツ・ポイント】ゴーヤはワタを取るときに、スプーンでゴシゴシかきすぎると繊維がつぶれて苦くなるので気をつけて。和え物にする場合は、薄切りにしてサッとゆがいて水にさらし後水気をしぼる。炒め物の場合は薄切りにして真塩をもみ込み、少しおいてから水気をしぼる。

水なすのマリネ

水なす	5個
たまねぎ(みじん切り)	大きじ3杯
土しょうが	少々
油	少々
塩	少々
酢	大きじ3杯
ねり辛子	大きじ1杯

- ①水なすのヘタを切って強火の遠火で焼いて、細く裂く。
- ②ねり辛子、酢、たまねぎのみじん切り、土しょうが、塩、コーンサラダ油をよく混ぜ、①の上からかけると出来上がり。

米なすのおろしポン酢

米なす	大1個
大根おろし	お好みで適量
ねぎのみじん切り	お好みで適量
しその葉	2枚
サラダ油	適量
ポン酢	適量

- ①米なすは薄切りにして、水に浸してアクをとる。
- ②大根おろしをつくる。
- ③しその葉は、千切りにしておく。ねぎも、みじん切りにしておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れて、ナスがしんなりするまで炒める。
- ⑤フライ返しを使って両面、軽く焦げ目がついたらナスをお皿に盛り付ける。

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、ちくわは縦半分につけて斜めに切る。
- 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。

南禅寺シシトウの豚バラ巻き

南禅寺シシトウ	8~10本
豚バラ肉(薄切り)	8~10枚
塩コショウ	少々
ポン酢又は生姜醤油	適量
片栗粉	大きじ1/2

- ①南禅寺シシトウは洗って水気をとっておく。
- ②南禅寺シシトウに豚バラ肉をくるくると巻いていく。※1本に1枚巻く。小さいものは半分でもOK。
- ③全部巻いたら、全体に塩コショウをしっかりめにふる。
- ④魚焼きグリルかフライパンで焼く。
- ⑤こんがり焼けたらお皿に盛って出来上がり。そのまま食べて味が薄い場合はお好みでポン酢や生姜醤油をつけてどうぞ♪

大葉トースト

パン(6枚薄切り)	4~6枚
バター	適量
大葉	10枚
明太子	1/2腹
マヨネーズ	大きじ1~1.5

- ①パンはトーストしてバターを全体にぬる。
- ②大葉は軸を切り落とし、1cm 角くらいの大きさに切って水に放ち、水気を絞る。明太子は中身をしごき出す。
- ③大葉、明太子、マヨネーズを混ぜ合わせ、①のトーストにぬり広げれば出来上がり！

【**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**」もご活用下さい。

