

9月のやさいレシピ

2024年9月3日～9月6日

発行：生活クラブ関西

麻婆豆腐ソースでカンタン麻婆ナス丼

【ビオサボレレシピ】

主な材料(3人分)

ナス	2本(140g)
豚ミンチ	240g
ごま油	大さじ1/2
麻婆豆腐ソース・中辛	1袋
温かいご飯	540g
細ねぎ(小口切り)	1本(5g)

※味付けは麻婆豆腐ソースにおまかせのお手軽丼

- ①ナスは縦4等分して長さ半分に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。ぼろぼろになったら①を加え、しんなりするまで炒める。
- ③麻婆豆腐ソースを加えて炒め合わせ、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ④器にご飯を盛り③をかけて細ねぎを散らす。

ピーマンとなすの揚げ浸し

【ビオサボレレシピ】

作りやすい量

ピーマン	3個(120g)
ナス	3本(210g)
なたね油	適量
かつお細けずり	適宜
★【白だし	大さじ3
根生姜(すりおろす)	1片



※白だしと揚げ焼き野菜が好相性

- ①ピーマンとナスは乱切りにし、ナスは5分ほど水にさらしてキッチンペーパーで水気を拭き取る。ボウルに水1カップと★を入れて混ぜる。
- ②フライパンになたね油を1～2cmの深さに注いで熱し、ピーマンを30秒ほど揚げ焼きにする。取り出して油をきり、熱いうちに①のボウルに入れる。同じフライパンになすを入れ、ときどき返しながらかつお細けずりをのせる。
- ③器に盛り、②の漬け汁をかけ、好みでかつお細けずりをのせる。

レンコンと鶏肉の甘酢炒め煮

【ビオサボレレシピ】

主な材料(4人分)

鶏肉モモひとロカット	300g
真塩	ひとつまみ
ホワイトペッパー	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
レンコン	250g
いんげん	32g(4本)
なたね油	大さじ1
★【調理用合わせ酢	大さじ4
とりがらスープ	大さじ1/2
素精糖	小さじ2



※甘酢のさっぱりした味わい。作り置きにも

- ①鶏モモひとロカットは解凍する。真塩とホワイトペッパーをふり、片栗粉をまぶす。
 - ②レンコンは一口大の乱切りにする。いんげんはヘタと筋を除き、3等分に切る。
 - ③フライパンになたね油を熱し、皮目を下にして①を並べる。焼き色がついたら上下を返し、弱火で3分ほど焼く。
 - ④レンコンを加え、全体を混ぜながら2分ほど炒める。★と水1カップを加え、ふたをして8分ほど煮る。いんげんを加え、そのままふたをせず強火にして6分ほど煮る。煮汁にとろみがついたら火を止め、器に盛る。
- 【コツ・ポイント】鶏肉に片栗粉をまぶすことで旨みが閉じ込められ、しっとり仕上がります。冷蔵庫で保存し、4日以内に食べきってください。

モロヘイヤとまぐろ油漬け缶のおひたし

モロヘイヤ	1袋
まぐろ油漬け缶	1缶
しょうゆ	大さじ1



- ①モロヘイヤは根元のかたい部分を切り落とし、ざく切りにして、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気を絞る。
- ②まぐろ油漬け缶の油をきり、水大さじ1、しょうゆを加え混ぜ、①を和え、器に盛りつける。
- ⑤器に盛り、好みで細ねぎをのせる。

しそ香るオクラの和風ミートローフ

【バイオサポレシピ】

主な材料(2人分)	
オクラ	4本
カラーピーマン(赤・黄)	各1/4個
大葉	2~3枚
小麦粉	大さじ1
なたね油	大さじ1/2
★【豚肉ひき肉 200g	
玉葱(みじん切り)	1/8個
パン粉	大さじ2
卵	1/2個
ナツメグ	小さじ1/4
ホワイトペッパー	少々
真塩	小さじ1/4
にんにく(すりおろす)	小さじ1/2
根生姜(すりおろす)	小さじ1
●【ポン酢しょうゆ(ゆず)	
玉葱(すりおろす)	大さじ1
三河本みりん	大さじ1

※カラフルな色合いが楽しい!

① オクラはガクの周りをぐるりと剥き、真塩少々(分量外)をふって板ずりをする。固めにゆで冷ましておく。カラーピーマンは細切りに、大葉はせん切りにする。あらかじめフライパンのサイズに合わせ、アルミホイルでふたをつくっておく。

②ボウルに★を入れて粘りが出るまで手でよくこねる。

③ラップを広げ、②のミートローフのたねを約20cm×15cmの長方形になるよう敷き、小麦粉をまぶした①のオクラとパプリカ、大葉をのせる。野菜を包み込むようにしながら、約20cm長さの棒状に整形して、ラップをはずす。

④フライパンになたね油を入れて熱し、③を入れてへらなどで静かに転がしながら焼く。全体に焼き色がついたら一度取り出し、アルミホイルで隙間なく包む。

⑤油を拭いたフライパンに水100ml(分量外)を入れ強火にかける。沸騰したら火を弱めて

④を入れ、①のアルミホイルのふたをして片

面につき約5分ずつ、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。

⑥ふたを取り、フライパンの中でアルミホイルを開いてミートローフを取り出す。アルミホイルに残った肉汁をフライパンに出し、●を加え、ひと煮たちさせてソースをつくる。

⑦ミートローフの粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切って器に盛り、

⑥のソースを添える。

米なすのミートグラタン

米なす	1個
玉ねぎ	1/2個
ミートソース	1缶
オリーブオイル	大さじ2
チーズ	適量
パン粉	適量
パセリ	適量

①米なすを縦に切り、中身をくり抜き適当に切る。皮の部分は器として使うのでレンジで7分温める。玉ねぎは千切りに切っておく。

②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、米なすとミートソースを加え5分ほど煮込む。

③①に②を入れ、チーズ、パン粉、パセリを乗せトースターで5分焼いて出来上がり。

豚肉とツルムラサキのゴマ炒め

主な材料	
ツルムラサキ	1束
豚肉	100g
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
すりごま	大さじ2
塩こしょう	適量

①ツルムラサキを2~3cmに切る。

②フライパンにごま油を熱し豚肉を炒める。

③豚肉の色が変わってきたら、ツルムラサキの茎を入れ炒める。

④茎があざやかな色に変わったら、葉の部分も加えて炒める。

⑤塩コショウ・酒・しょう油を順番に入れ炒める。

⑥汁気が無くなり、ツルムラサキがしんなりしてきたら火を止める。

⑦すりごまをふりかけて全体を混ぜれば完成です!

【バイオサポ】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バイ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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。

