

# 10月のやさいレシピ

2024年10月1日～10月4日

発行：生活クラブ関西

## 小松菜とちくわのごまマヨ和え

【ビオサポレシビ】

### 主な材料 (2人分)

小松菜	120g
グチ入ちくわ	2本
ごま油	小さじ1
★【マヨネーズ	大きじ3
万能つゆ	小さじ1
すりごま白	小さじ1}

### ※もう一品ほしいときにサッと作れる

- ①小松菜はサッと塩ゆでして水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。ちくわは1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちくわを入れて1～2分炒め、焼き色をつける。
- ③ボウルに★を入れて混ぜ、小松菜と②を加えて混ぜ合わせる。

## 里芋の和風ごまサラダ

【ビオサポレシビ】

### 主な材料 (2人分)

里芋	200g
枝豆	30g
スライスロースハム	40g
6Pチーズ	1個 (18g)
肉厚わかめ	20g
白だし	小さじ2
★【マヨネーズ	大きじ2
すりごま白	小さじ2 }

### ※ごまマヨがよく合う食べごたえサラダ

- ①里芋は水洗いして濡れたまま耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで7分加熱する。熱いうちに皮をむき、ボウルに入れて白だしを加え、フォークで粗くつぶし、粗熱をとる。
- ②枝豆はさやから取り出す。ハムとチーズは1cm角に切る。わかめは包材の表示通りに塩抜きし、2cm幅に切る。
- ③①に②と★を加えて混ぜる。

【コツ・ポイント】里芋が熱いうちに白だしを加えることで、味がなじみます。



## 柿と春菊のサラダ

【ビオサポレシビ】

### 主な材料 (2人分)

柿	1個
春菊	150g
玉ねぎ	1/4個
スライスロースハム	40g
すだち果汁のさっぱり	
ドレッシング	大きじ2

### ※柿の甘さとドレッシングの酸味が春菊によく合う

- ①柿は皮をむき薄切りにする。春菊は3cm長さに切り、ハムは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
- ②ボウルに①、ドレッシングを入れてあえる。



## ピーマンとなすの揚げ浸し

【ビオサポレシビ】

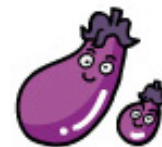
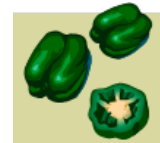
### 主な材料 (作りやすい量)

ピーマン	3個 (120g)
長なす	3本 (210g)
なたね油	適量
かつお細けずり	適宜
★【白だし	大きじ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ピーマンと長なすは乱切りにし、なすは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。

【コツ・ポイント】冷菜にしてもおいしいです。冷蔵庫で保存し3日以内で食べて下さい。



## レンコンと鶏肉の甘酢炒め煮

【ビオサポレシピ】

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。

## チンゲン菜の蒸し煮

【ビオサポレシピ】

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 大さじ1  
真塩 小さじ1/3  
ブラックペッパー 少々  
水 大さじ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。



## かぼちゃと牛肉のバター醤油炒め

【ビオサポレシピ】

主な材料 (4人分)

かぼちゃ 1/4個  
シシトウ 10本  
(または甘長とうがらし4~5本)  
にんにく 1片  
牛肉切り落とし 200g  
なたね油 大さじ1  
A【丸大豆醤油…大さじ1と  
1/2、バター…20g】



※栄養バランスのよいボリュームおかず

- ① かぼちゃは種とワタを取って半分に切り、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱して食べやすい大きさに切る。シシトウはヘタを切り、縦に1本切り目を入れる。にんにくは縦半分に切り、芯を取って叩いてつぶす。
- ② 牛肉切り落としは真塩、こしょう適量で下味をつける。
- ③ フライパンになたね油とにんにくを入れて炒め、②を加えてほぐしながら炒める。
- ④ かぼちゃを加えて1~2分炒めたら、シシトウを加えてさらに2~3分炒め、Aを加えてさっと混ぜ合わせる。

## 貝割れ大根と山芋のサラダ

貝割れ大根 1パック  
山芋 120g  
まぐろ油漬け缶 1缶

- ① 山芋は、食べやすい長さの細切る。
- ② 貝割れ大根を3等分の長さ切り、山芋に加える。まぐろ油漬け缶も加える。
- ③ よく混ぜて、盛り付けて出来上がり!ポン酢どうぞ!

【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。

