

# 11月のやさいレシピ

2024年11月5日～11月8日

発行：生活クラブ関西

## 春菊とベーコンのホットドレッシングサラダ 【ピオサポレシピ】

### 主な材料（4人分）

長熟だし仕込みごろごろベーコンボリューム	90g
春菊	150g
舞茸	100g
ぶなしめじ	100g
トマト	1個（150g）
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
★【純米酢	大さじ1
丸大豆醤油	小さじ1
真塩	少々
こしょう	少々

### ※野菜がしっかり食べられる一皿

- 春菊の葉は3cm幅に切り、茎はかたい部分を除いて斜め薄切りにする。舞茸とぶなしめじは石づきを除いてほぐす。トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
  - フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらベーコンを加えて3分ほど炒める。
  - ベーコンに焼き色がついたら舞茸とぶなしめじを加えて中火にする。きのこがしんなりしたら★を加えて炒め合わせる。
  - 器に春菊とトマトを盛り、③をのせる。
- 【コツ・ポイント】ベーコンを弱火でじっくり焼くことで、旨みが出ます。旬の春菊の風味を生かすため、生のまま使います。

## 大阪しろ菜とひき肉のごま油炒め

大阪しろ菜	150g
豚ミンチ	100g
塩コショウ	適量
ごま油	適量
醤油	小さじ1

- しろ菜を洗いざく切りにする。
- フライパンにごま油を入れ豚ミンチを炒める。塩コショウを軽くかける。
- しろ菜を加える。醤油を回しかけ、炒めてしんなりしたら出来上がり♪

## 鮭と水菜のチャーハン

【ピオサポレシピ】

### 主な材料（2人分）

水菜	80g
ぶなしめじ	40g
卵	2個
温かいご飯	360g
焼きほぐし鮭	大さじ4
すりごま白	大さじ3
なたね油	大さじ1
★【牡蠣味調味料	小さじ1
真塩	少々
こしょう	少々



### ※あっさり味でたくさん食べられる

- 水菜とぶなしめじはみじん切りにする。
  - フライパンになたね油小さじ2を強火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れる。全体を木べらでかき混ぜ、半熟状になったらボウルに取り出す。
  - ②のフライパンになたね油小さじ1を熱し、ぶなしめじを炒める。ご飯、鮭、②を加えてサッと炒め、★を加えて混ぜる。水菜とすりごまを加えて炒め合わせる。
- 【コツ・ポイント】水菜・ごま（カルシウム）+鮭・きのこ（ビタミンD）でカルシウムの吸収率アップ！水菜はみじん切りにして食べやすく。仕上げに入れることでシャキシャキ感も楽しめます。

## 小かぶと豚肉の柚子味噌炒め

【ピオサポレシピ】

### 主な材料（2人分）

豚肉切り落とし	200g
小かぶ（葉付）	3個
なたね油	大さじ1
★【純粋はちみつ	大さじ1
十割こうじ味噌	大さじ2
丸大豆醤油	小さじ1
柚子果汁	小さじ2
柚子の皮	少々

### ※葉も皮も使い切り！

- 小かぶは洗って葉と切り分け、皮つきのまま6等分のくし形に、葉は5cmの長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ★の柚子味噌だれを合わせておく。
- フライパンになたね油を入れて熱し、①の豚肉を炒める。色が変わったら①のかぶを加えて約3分炒め、葉を加えて、しんなりするまでさらに炒める。
- ②の柚子味噌だれを加えてさっと炒め合わせ、器に盛る。

## 里芋コロッケ

【ビオサポレシピ】

### 主な材料(4人分)

里芋	500g
なたね油	適量
鶏肉ミンチ	100g
シシトウ	4本(16g)
小麦粉薄力タイプ	適量
鶏卵	1個
パン粉	適量
ねり和からし	適宜
丸大豆醤油	適宜
★ {真塩	小さじ1/3
こしょう	少々}
● {人参	1/3本(60g)
長ねぎ	1/3本(60g)
根生姜	1片}
■ {酒	大さじ1
丸大豆醤油	大さじ1}

### ※十五夜の別名「芋名月」にちなんだ一品

- ①里芋は皮ごと洗う。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで15分ほど加熱する。皮をむいてボウルに入れ、★を加え、マッシャーなどで形がなくなるまでつぶす。
- ②フライパンになたね油大さじ1/2を熱し、●を全てみじん切りにして炒める。しんなりしたら、鶏肉ミンチと■を加えて炒め、肉の色が変わったら火を止める。①に加えて混ぜ、12等分して丸める。
- ③シシトウは小さな穴を数か所開ける。鍋になたね油適量を170℃に熱し、素揚げにする。
- ④②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順でまぶし、③の油を180℃に熱して揚げる。
- ⑤器に③と④を盛り、好みでねり和からしと丸大豆醤油を添える。



## 小松菜とひじきの大豆レモン酢和え

【ビオサポレシピ】

### 主な材料(2人分)

小松菜	1/3袋(80g)
ひじき	2g
A {大豆ドライパック…40g、 玉ねぎ(みじん切り)…30g 白だし…小さじ1	
オリーブオイル…小さじ2	
レモン汁…小さじ1	
真塩、こしょう…少々	

### ※鉄の多い食材のさっぱり和え物

- ①小松菜は塩ゆでし水にさらし水気を切り、3cmの長さに切る。ひじきは水で戻しサッとゆでてザルにあけて水気を切る。
- ②ボウルにAをすべて混ぜ合わせておく。
- ③②のボウルに①を入れ混ぜて盛り付ける。

## レンコンたらも焼き

【ビオサポレシピ】

### 主な材料(2~3人分)

馬鈴薯	2個(300g)
オリーブオイル	大さじ1
スライスチーズ	3枚
皮むきいりごま	適量
★ {たらこ	大さじ3
バター	10g
パステライズド牛乳	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
レンコン	約10cm}



### ※フライパンひとつで簡単!

- ①馬鈴薯は土を水で洗い、1個ずつラップに包む。電子レンジで7分ほど加熱し、皮を剥いてボウルに入れ、熱いうちにフォークなどでつぶす。★を加えてよく混ぜ合わせマッシュポテトにする。
  - ②レンコンは5mm幅の輪切りにして水に5分程さらし、水気をふき取る。
  - ③フライパンにオリーブオイルをひき、レンコン半量を広げる。①のマッシュポテトのせて広げ、残りのレンコンをのせて上から軽く押さえ、密着させる。蓋をして3~4分焼く。
  - ④焼き色がついたら裏返し、スライスチーズを並べる。再度ふたをして弱めの中火で3~4分焼く。チーズが溶けたらごまを散らす。
- 【コツ・ポイント】馬鈴薯の大きさには個体差があるので、竹串を刺して柔らかさを確認してください。固い場合は30秒ずつ加熱時間を追加して調整してください。

【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atalog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。

