

3月のやさいレシピ

2025年3月4日～3月7日

発行：生活クラブ関西

たらと白菜の香味ダレがけ

【ピオサボレシピ】

主な材料(2人分)

白菜	200g
人参	1/6本(30g)
ぶなしめじ	80g
肉厚わかめ	20g
真だら切り身	150g
酒	小さじ1
★【丸大豆醤油 大さじ1	
純米酢 小さじ1	
素精糖 小さじ1/2	
にんにく(すりおろし)少々	
すりごま 白小さじ1	
長ねぎ(みじん切り) 30g	



※香り良くさっぱりとしたタレが食欲そそる

①白菜は食べやすい大きさにざく切り、人参は3cm長さの短冊切り、ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。わかめは包材の表示通りに塩抜きし、2cm幅に切る。

②真だらは解凍し、水気をきって酒をふる。

③耐熱皿に①、②を順にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジで6分ほど加熱する。器に盛り、★を混ぜ合わせてかける。

【コツ・ポイント】電子レンジの簡単調理で、魚、野菜、きのこ、海藻をバランスよく摂れる主菜が完成します。電子レンジは500Wを基準としています。ただし、ワット数や火の通り方などは機種によって異なります。電子レンジの使用に際してはこの点を勘案しながら調整してください。

水菜と切り干し大根の和えもの

切り干し大根	50g
水菜	小2束(大1束)
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ゴマ	大さじ1

①切り干し大根は水で戻す。つけておくよりも、3回くらい水を取り替えてゴシゴシもみ洗いし、水気をしぼる。

②水菜を1cmに切る。

③すべての材料を和え、出来上がり！

※切り干し大根はほぐしながら混ぜる。

中華風ロールキャベツ

【ピオサボレシピ】

主な材料(4人分)

鶏肉ミンチ	250g
もめん豆腐 1/2丁(150g)	
玉ねぎ	50g
片栗粉	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
キャベツ	4～6枚
八宝菜ソース	1袋
酒	大さじ2



※つつます蒸し煮にして♪

①ボウルに鶏肉ミンチ250g、もめん豆腐1/2丁(150g)、みじん切りにした玉ねぎ50g、片栗粉大さじ3、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えてこね混ぜる。

②鍋の底にキャベツ2～3枚分を敷きつめ、①の肉ダネを入れる。ふたをするようにキャベツ2～3枚でおおい、八宝菜ソース1袋と酒大さじ2を全体にまわしかける。

③ふたをして弱火で20～25分ほど加熱する。

【コツ・ポイント】八宝菜ソースは牡蠣味調味料をベースにした旨みたっぷりの中華ソース。八宝菜だけでなくいろいろなメニューの味つけに使えます。お肉や魚介と野菜が一度に食べられるレシピなら、1品で子どもから大人まで大満足な献立が完成します。

ササミと春菊の梅和え

【ピオサボレシピ】

主な材料(2人分)

鶏肉ササミ	2本(100g)
真塩	少々
酒	大さじ1/2
はちみつ梅干	1個
春菊	75g
万能つゆ大さじ	1/2
ごま油	小さじ1

※サッと作れるさっぱり味のおかず

①ササミは筋を除き耐熱容器に入れて塩と酒をふり、ふんわりとラップをかける。レンジで1分30秒加熱し、上下を返してさらに1分加熱する。粗熱をとり食べやすい大きさに裂く。

②梅干は種を除いてたたく。

③春菊は30秒ほどゆでて水に取り、水気を絞って4cm長さに切る。

④ボウルに①、②、③、万能つゆ、ごま油を入れ、和える。

京セリの天ぷら

京セリ	1/2 束
小麦粉	大さじ 2
●小麦粉	大さじ 2
●水	大さじ 2
めんつゆ	適量



①京セリは 5 cm 位の長さに切る。

②京セリをビニール袋に入れ、小麦粉大さじをまぶす。ボウルに●の小麦粉と水を入れて軽く混ぜ、小麦粉をまぶした京セリを入れて混ぜ合わせる。

③180℃に熱した揚げ油に、②を 4 等分にして入れ、固まってきたら裏返し、カラリと揚げる。

④よく油をきってから盛り付け、温めためんつゆを添える。

ブロッコリーとコンビーフのパスタ

【ビオサポレシビ】

主な材料 (2 人分)	
ブロッコリー	1/2 個 (100g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
無塩せきコンビーフ缶	
	1 缶 (95g)
白ワイン	大さじ 2
スパゲティ	1.6mm 160g
★ {オリーブオイル 大さじ 2	
にんにく (みじん切り)	1 片
国産唐辛子 (小口切り)	1 本 }
● {真塩 小さじ 1/2	
ブラックペッパー少々}	



※とことん手軽に缶詰とフライパンひとつで作る

①ブロッコリーは小房に分け茎は皮を剥いて薄い輪切りにする。玉葱はみじん切りにする。

② フライパンに★を入れて熱し、香りが出てきたら玉葱を加えてしんなりするまで炒める。

③ ほぐしたコンビーフと白ワインを加えて 1 分ほど炒める。全体になじんだら、水 3 カップを加える。煮立ったらスパゲティを半分に折って入れ、包材に表示されているゆで時間と同じ時間煮る。包材の表示の 3~4 分前にブロッコリーを加える。

④●をふり、木べらなどでブロッコリーをほぐしながら全体を混ぜ、器に盛る。

※ブロッコリーをほぐすことで味がからみやすくなります。

鮭とアスパラガスのにんにくバター

【ビオサポレシビ】

※包み焼きでおいしさを閉じ込める

①生さけは解凍して真塩とこしょうをふる。

②グリーンアスパラは根元のかたい部分とはかまを落とし、斜め半分に切る。

③アルミホイルに①と②を並べ、★をかけてバターをのせて包む。魚焼きグリルで 10 分蒸し焼きする。

④アルミホイルを外して器に盛り、パセリを散らす。好みに輪切りにしたレモンを添える。



大根と鶏肉の煮物

【ビオサポレシビ】

主な材料 (2 人分)	
大根	1/3 本 (300g)
人参	40g
ブロッコリー	1/4 株 (80g)
鶏肉もも	1/2 枚 (100g)
A {万能つゆ…大さじ 2	
水…150ml}	
生姜汁	小さじ 1/2

※味付けに悩まない

①大根は皮をむき小さめの乱切りに、人参も皮をむき乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。鶏もも肉はひと口大に切る。

②鍋に A と大根と人参と鶏肉を入れ、中火で 15 分ほど煮る。柔らかくなったらブロッコリーと生姜汁を入れひと煮立ちさせる



【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atalogにその週の消費材を使ったビオサポレシビ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「ビオサポレシビ」もご活用下さい。

