

# 4月のやさいレシピ

2025年4月1日～4月4日

発行：生活クラブ関西

## いわし水煮缶とほうれん草のオープン焼き 【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

いわし水煮缶	1缶(140g)
馬鈴薯	2個(300g)
真塩・こしょう	各少々
ほうれん草	100g
ミニトマト	5個(50g)
バター	5g
ミックスチーズ	20g



※マッシュポテトも入ったボリュームおかず

①馬鈴薯は3cm角に切り、水にさらして水気をきる。耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジで7分加熱する。熱いうちにいわし水煮缶の缶汁すべてを加え、フォークなどで軽くつぶし、真塩とこしょうを加える。

②ほうれん草はサッとゆでて水にさらし、水気を絞って3cm長さに切る。ミニトマトは半分に分ける。

③耐熱容器の内側にバターを塗り、①を入れて全体に広げる。いわし水煮缶と②を並べミックスチーズをのせる。トースターで焦げ目がつくまで7分ほど焼く。

## めかぶとツナの大根サラダ 【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

きざみめかぶ	1パック(50g)
大根	1/7本(150g)
真塩	少々
まぐろ油漬缶	1缶(70g)
ゆず香るさっぱりポン酢	大さじ1

①大根はせん切りにしてボウルに入れる。真塩を加えて混ぜ、しんなりしたら水気を絞る。

②別のボウルに解凍したきざみめかぶ、①、汁気を切ったまぐろ油漬缶、ポン酢を加えて混ぜ合わせる。



## ササミと京セリの梅肉和え 【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

A {丸大豆醤油…小さじ1/2 素精糖…小さじ1/3 みりん風醸造調味料 …小さじ1}	
梅ぼし(うす塩味)	1個
鶏肉ササミ	4本(約1/2袋)
真塩	少々
料理酒	大さじ1
京セリ	100g

※低カロリーでも栄養しっかり

①耐熱容器にAを入れて電子レンジで20秒加熱する。

②梅ぼしは種を除いてペースト状にし、①と混ぜ合わせる。

③鶏肉ササミは筋を除いて、真塩、料理酒をふって耐熱容器にのせる。ラップをかけ電子レンジで3～4分加熱して、粗熱を取って粗くさく。

④京セリはさっとゆでて4cm長さに切る。

⑤②に③と④を加えてさっと和える。

※電子レンジは600Wの場合です。

## エリンギと白ネギのバター炒め

エリンギ	1.5パック
白ネギ	1本
バター	大さじ3
塩	小さじ半分
黒コショウ	少々

①フライパンにバターを熱し、カットしたエリンギ・白ネギを入れて塩・黒コショウで香ばしく炒めたら出来上がり♪



【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。



## 牛肉そぼろのレタス包み

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

レタス	1個 (300g)
牛ひき肉	250g
国産パプリカ	80g
長ねぎ	1本 (80g)
ごま油	小さじ2
にんにく(みじん切り)	1片
★【牡蠣味調味料	大きじ2
白だし	大きじ1
素精糖	小さじ2



※旨みのあるそぼろと合わせレタスをたくさん食べられる

- ①レタスは4等分に切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。パプリカと長ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを熱し、ひき肉を炒める。肉がほぐれてきたら★、パプリカ、長ねぎを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器に②を盛り、レタスを添える。レタスを1枚ずつはがしてそぼろを包んで食べる。

【コツ・ポイント】

牡蠣味調味料の旨みで、子どもにも食べやすい肉そぼろです。辛いのが好きな人は好みで赤唐辛子を入れても。レタスを軽くレンジ加熱することで、しんなりして食べやすくなります。

## ベーコンと水菜の煮びたし

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

長熟だし仕込みごろごろベーコン	90g
水菜	200g
★【白だし	大きじ1
料理酒	大きじ1/2
丸大豆醤油	小さじ1



※ベーコンのコクと風味、水菜のシャキシャキ食感を楽しめます。

- ①水菜は4cm長さに切る。
- ②鍋に水1カップ(200ml)と★を入れて火にかけて、沸騰したらベーコンを入れて5分ほど煮る。
- ③水菜を加えてひと煮立ちさせる。

【コツ・ポイント】

白だしを使った和風だしでごろごろベーコンを軽く煮て、水菜を加えるだけ！

## スナップエンドウとささみの梅おかか和え

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

スナップエンドウ	16本 (85g)
鶏肉ササミ	2本
つぶれ梅干し	1個
マヨネーズ	大きじ1
かつお細けずり	2g



※シャキッとした歯ざわりを楽しむ

- ①スナップエンドウは筋を取る。鶏肉も筋を取る。梅干しは種を取って刻む。
- ②スナップエンドウは2分程塩ゆでにし冷水にとる。残った湯を沸騰させ、肉を入れて火を止める。蓋をしてそのまま5分間余熱でゆでたら取り出し、粗熱がとれたら好みの大きさに割く。
- ③ボウルに①の梅干し、マヨネーズ、かつお細けずりを混ぜ合わせ、スナップエンドウと肉を加えて和える。

## アスパラガスと椎茸のかき玉スープ

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

グリーンアスパラ	2本 (40g)
生椎茸	2枚 (30g)
卵	1個
★【水	280ml
洋風だし粉末	1/2袋 (4g)
真塩	適量 (0.4g)
丸大豆醤油	小さじ2/3 (4g)



※アスパラガスは煮すぎず食感を残して

- ①アスパラガスは、はかまと下の固い部分を除いて斜めに1cm幅に切り、椎茸は軸を除いて薄切りにする。
- ②鍋に★、①を入れて熱し、煮立ったら溶き卵を流し入れ、卵に火が通るまで煮る。

## 小松菜のめかぶ和え

小松菜	1束
めかぶ	1パック
竹輪(鯉節でも可)	2本
だし醤油	小さじ1~2

- ①小松菜は茹でて食べやすく切り水気を絞る。
- ②竹輪も切って全てボウルへ。
- ③だし醤油(又はめんつゆ)は加減しながら入れて下さい。混ぜれば完成！