

5月のやさいレシピ

2025年5月6日～5月9日

発行：生活クラブ関西

スナップエンドウと鮭の炊き込みご飯

【ビオサポレシピ】

主な材料(3～4人分)

米	2合
生さけ	2切(約240g)
スナップエンドウ	約70g
白だし	大さじ2
白ごま	大さじ1
★【真塩酒】	小さじ1/2 大さじ1



①米は洗い、ざるにあげ、30分ほどおく。生鮭は解凍して★をまぶし、10分おく。スナップエンドウは筋を取り、3等分に切る。

②炊飯器に①の米を入れ、2合分の目盛りまで水を入れる。その後、大さじ2杯分の水を減らし、白だしを加えひと混ぜする。米の上に①の鮭のせ、炊飯する。

③米が炊き上がったら、手早く鮭を取り出しスナップエンドウを入れる。お釜の底からひと混ぜした後、ふたを閉めて5分蒸らす。その間に鮭の骨と皮を取り除く。

④鮭をお釜に戻し入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。器に盛り、白ごまを散らす。

【コツ・ポイント】スナップエンドウは、炊きたてのご飯に混ぜ込むことで、塩茹でいらず。色が悪くなりやすい為、長時間の保温は避けましょう。

【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。



小かぶと豚肉の柚子味噌炒め

【ビオサポレシピ】

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!

①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。

②★の柚子味噌だれを合わせておく。

③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。

④②の柚子味噌だれを加えてさっと炒め合わせ、器に盛る。

【コツ・ポイント】茎が太めで硬さが気になる場合には下茹ですると程よい食感になります。

サラダ菜巻きシューマイ

豚ミンチ	180g
玉ねぎ	1/4個
長ねぎ	大さじ1/2
しょうが	小さじ1/4
サラダ菜	5枚
○しょう油	小さじ2
○酒	大さじ1/2
○かき味調味料	小さじ1
○砂糖	小さじ1
○ごま油	小さじ1/2
○塩	小さじ1/4
片栗粉、サラダ油	適宜

①玉ねぎ(みじん切り)に片栗粉大さじ2を加え、混ぜる。

②ボウルに豚ミンチ、長ねぎ(みじん切り)、しょうが(みじん切り)、合わせ調味料○を加え、粘りが出るまでよく練る。下準備した①の玉ねぎも加えてさっと混ぜる。

③耐熱皿に薄く油をぬる。

④サラダ菜は軸を除き縦半分に切る。②のあんを1/10ずつ中央にのせ下部と側面を包む。

⑤下準備した耐熱皿に④を円になるようにのせる。ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱する。器に盛り、好みでからししょう油を添える。

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 大さじ2	
白だし	大さじ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。

バイクドレタス

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

レタス	1個 (330g)
長熟だし仕込みごろごろベーコンボリューム	90g
真塩	少々
パウダーチーズ	大さじ1
★【オリーブ油 小さじ1	
にんにくみじん切り	小さじ1/2
鷹の爪1本(小口切り)	

※香ばしく焼いたレタスにチーズとベーコンがマッチ

- ①レタスは4等分に切る。
- ②フライパンに★を入れて熱し、①の切った面を下にして焼く。フライパンの空いているところにベーコンを入れ一緒に焼く。レタスの切った面全体に焼き色が付いたら裏返し、真塩をふる。裏返した側の面をさらに1分ほど焼く。
- ③器に盛り、パウダーチーズをかける。

ルッコラ入りポテトサラダ

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

じゃがいも	5~6個
ルッコラ	50g
ローズマリー	適量
食酢	大さじ1
★【オリーブ油大さじ1と1/2	
粒マスタード大さじ1/2	
真塩	小さじ1/3
こしょう	適量 }

※香味野菜をおいしく生かす

- ①じゃがいもは皮をむいて5~6mm厚さに切り、水にさらす。
- ②鍋に①とたっぷりの水を入れて形が残る程度に柔らかくゆで、熱いうちに酢をかけて広げて冷ます。
- ③★を混ぜて、②、手で食べやすくちぎったルッコラ、ローズマリーをあわせる。

そら豆の翡翠煮

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

そら豆	16粒 (100g)
★【白だし 小さじ1	
酒	大さじ2
三河本みりん	大さじ1
素精糖	大さじ2
真塩	ひとつまみ }

※サツと煮て美しい色を楽しむ

- ①そら豆は200mlのお湯で塩ゆでして薄皮をむく。ゆで汁と薄皮は取っておく。
- ②①のゆで汁100mlに★を入れて熱する。弱火にしてそら豆と薄皮も入れて2分煮含める。
- ③器に②のそら豆と煮汁(薄皮は取り除く)を盛り付ける。

厚揚げとほうれん草の万能つゆバター炒め

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

厚揚げ	1枚
ほうれん草	1/2束
バター	10g
万能つゆ	大さじ1

- ①ほうれん草を下茹でし3~4cm長さに切り水気を絞る
- ②厚揚げを食べやすい大きさに切る
- ③フライパンにバターを入れ1と2を炒め、万能つゆで味付けをする。