

7月のやさいレシピ

2025年7月8日～7月11日

発行：生活クラブ関西

オクラとミニトマトのだし浸し

【ビオサポレシビ】

主な材料

オクラ	80g
ミニトマト	150g
白だし	大さじ 3



※旬の野菜を手軽にとれて作り置きも OK!

①オクラはガクの周りをぐるりと剥き、真塩少々(分量外)をふって板ずりをする。沸騰した湯で2分ほどゆで、水気をきる。

②ミニトマトは包丁で浅い切り込みを1か所ずつ入れる。熱湯に10秒ほど入れて冷水に取り、皮を剥く。

③鍋に白だしと水1カップを入れて火にかけ、煮立ったら①と②を加える。火を止めて粗熱をとり、10分以上おく。

【コツ・ポイント】冷蔵庫で3日ほど保存できます。

ズッキーニのハーブ焼き

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

ズッキーニ	2本(300g)
パウダーチーズ	大さじ 2
★[オリーブオイル大さじ 1 ミックスハーブ大さじ 1 真塩 小さじ 1/3]	

※ほくほくの食感とチーズのコク

①ズッキーニは長さ半分に切って四つ割にし、混ぜ合わせた★をからめる。

②1を耐熱容器に並べ、パウダーチーズをかける。

③180℃のオーブンで10～15分焼く。



モロヘイヤと玉ねぎのスープ

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

モロヘイヤ	100g
玉ねぎ	1/2個
水	280ml
洋風だし粉末	1/2袋(4g)
こしょう	少々(0.2g)
皮むきいりゴマ	適量(1g)

※モロヘイヤのネバネバのほとんどは食物繊維

①モロヘイヤはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。

②鍋に水、洋風だし粉末、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎがしんなりしたらモロヘイヤ、こしょうを加えてさっと煮る。器に盛り、ゴマを散らす。

エンツアイと鶏もも肉の中華炒め

エンツアイ	1パック
鶏もも肉	1枚
塩コショウ	適量
小麦粉	適量
にんにく	1かけ
鶏がらだし粉末	小さじ 1
かき味調味料	小さじ 1

①とりもも肉は半分に切ってから、1cm幅くらいに切る。塩コショウをしてもみこみ、小麦粉をまぶす。

②にんにくは薄切りにする。空芯菜(エンサイ)は5cm幅に切る。

③フライパンに油を入れ、にんにくのスライスをいれて火をつける。匂いが立ってきたら、鶏もも肉も入れて炒める。

④火が通ったら、空芯菜(エンサイ)を茎の部分から入れて炒める。葉の部分も入れたら、味付けをして、さっと混ぜて出来上がり。

【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。



かぼちゃの重ね焼き

豚ミンチ	150 g
かぼちゃ	200 g
玉ねぎ	40 g
ニンニク	1/4 片
ホールトマト	200 g
しょうゆ	大さじ 1
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40 g
オリーブオイル	小さじ 2
ラー油 (好みで)	適量

- ①かぼちゃはラップに包み、電子レンジ (600W) で 3 分 30 秒加熱して冷まし、薄切りにする。
- ②玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、豚ミンチを加え、ポロポロになるまで炒める。
- ④ホールトマト、しょうゆ、こしょうを加えて熱し、沸騰したら弱火にして 4～5 分煮る。
- ⑤焼き皿に①と④を交互に入れ、チーズをちらし、オーブントースターで 5～6 分焼いて出来上がり！

かぼちゃヨーグルトサラダ

【ビオサボレシビ】

主な材料 (2 人分)

かぼちゃ	160g
クルミ	10g
A {プレーンヨーグルト… 大さじ 1、マヨネーズ…大さ じ 1 と 1/2、純粋はちみつ… 小さじ 1、胡椒…少々 (0.2g)}	

※抗酸化作用のあるビタミン E が豊富

- ①かぼちゃは種とワタを除き、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ (600W) で 4 分加熱する。フォークの背でつぶして粗熱を取る。
- ②クルミはフライパンで乾煎りして砕く。
- ③①に A を加えて混ぜ器に盛って②をのせる。



大葉とカニカマの春巻き

*カニカマ	4 本
*大葉	4 枚
*とろけるチーズ	適量
春巻きの皮	4 枚
オリーブオイル	大さじ 1

- ①春巻きの皮に*をのせ、手前から巻いていく。
- ②熱したフライパンに、オリーブオイルを引き表面に焦げ目をつける。
- ③焦げ目が付いたら、電子レンジで 1 分、中のチーズをとろけさせて出来上がり。

ピーマンとなすの揚げ浸し

【ビオサボレシビ】

主な材料

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 大さじ 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 1～2 cm 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、ときどき返ししながら 2 分ほど揚げ焼きにする。焼き色がついたら取り出して油をきり、①のボウルに加え、ピーマンとともに 15 分ほど漬ける。
- 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。

いんげんのツナカレーソース

【ビオサボレシビ】

主な材料 (3 人分)

いんげん	100 g
★ {純カレー粉 小さじ 1 まぐろスープ煮缶 (スープも使用) 1 缶 (70g) オリーブオイル 小さじ 2 マヨネーズ 大さじ 1 丸大豆醤油 小さじ 1 真塩 少々 ブラックペッパー 少々}	

- ①いんげんはヘタと筋を除き、2 分ほど塩ゆでする。
- ②ボウルに★を入れてサッと混ぜ合わせる。
- ③器に①を盛り、②をかける。

