

9月のやさいレシピ

2025年9月2日～9月5日

発行：生活クラブ関西

なすとひき肉の生姜味噌炒め

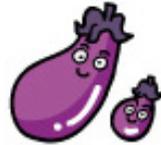
【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

なす	3本(210g)
豚ミンチ	240g
ピーマン	2個(80g)
ごま油	大さじ2
根生姜(みじん切り)	3片
★【国産十割こうじみそ	
	大さじ1
みりん風調味料	大さじ2
丸大豆醤油	大さじ1

※根生姜をたっぷり使ってピリ辛味に

- ① なすは縦半分に切って7～8mm幅の斜め切りにする。ピーマンは7～8mm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすをサッと炒め、端に寄せる。あいた場所でひき肉をほぐすように炒める。
- ③ 肉の色が変わったらピーマン、根生姜、混ぜ合わせた★を加えて炒め、2分ほど煮詰める。



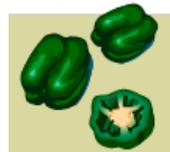
無限ピーマン

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

ピーマン	10個
まぐろ油漬缶	1缶
皮むきいりゴマ	適宜
白だし	大さじ2
ごま油	大さじ1
塩コショウ	適宜

- ① ピーマンを胡麻油で炒める。軽く塩コショウしてしんなりしてきたら、まぐろ缶そのままいれる。
- ② いりごまも入れて炒め、最後に白だしで味を整える。万能つゆでも醤油とみりんでもOK！塩コショウだけでもグッドです。



レンコンたらも焼き

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

じゃがいも	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(ばらこ)	
	大さじ3
バター	10g
パスタライズド牛乳	
	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 じゃがいもは土を水で洗い、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。ふたをして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。

ネバネバ野菜のさっぱりスープ

【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

オクラ	4本
モロヘイヤ	50g
ミニトマト	2個
顆粒和食だし	小さじ1
酒	大さじ1
丸大豆醤油	小さじ1
真塩	小さじ1/2

- ① オクラはガクの周りをむき、板ずりをし小口切りにする。モロヘイヤは葉はちぎり、茎は3cm長さに切る。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。
- ② 鍋に水2カップ、顆粒和食だし、酒、醤油、モロヘイヤの茎を入れて火にかけ、沸騰したらオクラ、モロヘイヤの葉、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。塩でととのえる。

モロヘイヤとまぐろ油漬け缶のおひたし

モロヘイヤ	1袋
まぐろ油漬け缶	1缶
しょうゆ	大さじ1



- ①モロヘイヤは根元のかたい部分を切り落とし、ざく切りにして、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気を絞る。
- ②まぐろ油漬け缶の油をきり、水大さじ1、しょうゆを加え混ぜ、①を和え、器に盛りつける。
- ⑤器に盛り、好みで細ねぎをのせる。

かぼちゃと牛肉のバター醤油炒め

【バイオサポレシピ】

主な材料(4人分)

かぼちゃ	1/4個
シシトウ	10本 (または甘長とうがらし4~5本)
にんにく	1片
牛肉切り落とし	200g
なたね油	大さじ1
A【丸大豆醤油…大さじ1と 1/2、バター…20g】	



※栄養バランスのよいボリュームおかず

- ①かぼちゃは種とワタを取って半分に切り、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱して食べやすい大きさに切る。シシトウはヘタを切り、縦に1本切り目を入れる。にんにくは縦半分に切り、芯を取って叩いてつぶす。
- ②牛肉切り落としは真塩、こしょう適量で下味をつける。
- ③フライパンになたね油とにんにくを入れて炒め、②を加えてほぐしながら炒める。
- ④かぼちゃを加えて1~2分炒めたら、シシトウを加えてさらに2~3分炒め、Aを加えてさっと混ぜ合わせる。

夏野菜カレー

【バイオサポレシピ】

主な材料(8人分)

かぼちゃ	1/4個(350g)
人参	1本(150g)
玉ねぎ	1個(200g)
トマト	2個
なす	1本(160g)
なたね油	大さじ1
豚ひき肉	240g
辛口カレールウフレーク	1袋
温かいご飯	1360g
パセリ(みじん切り)	適宜

※トマトの旨みをぎゅっと煮込んだカレー

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮をむいて一口大に切る。人参となすは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。トマトは2cm角に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら①を加え、しんなりするまで炒める。
- ③火を止めてカレールウフレークを加え、弱火で20分煮る。
- ④器にご飯と③を盛りご飯にパセリを散らす。

甘長唐辛子の塩昆布炒め

甘長唐辛子	4、5本
塩昆布	大さじ1杯位
ごま油	大さじ1杯
日本酒	大さじ1杯
醤油	小さじ1杯

- ①唐辛子はヘタと種を取り除き、斜めに3mm位の幅で切る。塩昆布も2mm幅くらいに切る。
- ②熱したフライパンに油を入れ、刻んだ唐辛子を中火のまま30秒ほど炒めて、油を絡める。
- ③塩昆布、日本酒を加えてさらに30秒ほど炒め、最後に醤油を絡めたら出来上がり。

【バイオサポ】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。毎週のカタログにその週の消費材を使ったバイ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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。

