

10月のやさいレシピ

2025年10月7日～10月10日

発行：生活クラブ関西

卵と小松菜の炒めもの

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

小松菜	120g
鶏卵	3個
グチ入ちくわ	2本
なたね油	大さじ1
真塩	小さじ1/3



※サッと作れるから「あと一品」に最適！

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、真塩少々(分量外)を加えて混ぜる。
- ② 小松菜は3cm長さに切り、茎と葉に分ける。ちくわは斜め切りにする。
- ③ フライパンになたね油を熱し、①を流し入れて菜箸で大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。
- ④ ③のフライパンに小松菜の茎を入れて炒め、しんなりしたら真塩、小松菜の葉、ちくわを加えて炒め合わせる。ちくわに焼き色がついたら卵を戻し入れ、サッと炒め合わせる。

里芋の田楽

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

里芋	8個(560g)
万能うまみそ	大さじ4
皮むきいりごま	少々



※蒸してかけるだけでほっこり一品

- ① 里芋8個は皮付きのまま蒸し器で15分ほど蒸す。粗熱がとれたら上下を落として皮をむき、器に盛る。
- ② 万能うまみそをかけ、ゴマをふる



写真は3個分

春菊とベーコンのホットドレッシングサラダ

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

長熟だし仕込み	
ごろごろベーコン	90g
春菊	150g
舞茸	100g
ぶなしめじ	100g
トマト	1個(150g)
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
★[純米酢]	大さじ1
丸大豆醤油	小さじ1
真塩	少々
こしょう	少々

※野菜がしっかり食べられる一皿

- ① 春菊の葉は3cm幅に切り、茎はかたい部分を除いて斜め薄切りにする。舞茸とぶなしめじは石づきを除いてほぐす。トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらベーコンを加えて3分ほど炒める。
- ③ ベーコンに焼き色がついたら舞茸とぶなしめじを加えて中火にする。きのこがしんなりしたら★を加えて炒め合わせる。
- ④ 器に春菊とトマトを盛り、③をのせる。



ピーマンのガーリックオイル煮

【ビオサポレシビ】

主な材料(4人分)

ピーマン	4個(160g)
にんにく	1片
国産唐辛子(鷹の爪)	1本
オリーブオイル	大さじ4
真塩	小さじ1/3



※新感覚！ピーマンをまるごと煮ておかずに

- ① ピーマンは竹串で数か所に穴をあける。にんにくは薄切りにする。唐辛子は半分に切って種を抜く。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ弱火で3～4分熱し、にんにくに色がついたら、にんにくと唐辛子を取り出す。
- ③ ピーマンと塩を加え、ピーマンを返しながら、弱火で5分ほど煮る。
- ④ ピーマンの皮にしわがよってやわらかくなったら器に盛り、③のにんにくを散らす。

レンコンの肉詰め

【バイオサポレシピ】

主な材料 (2 人分)

レンコン	150g
椎茸	4 個
いんげん	2 本
豚肉ひき肉	150g
ごま油	大さじ 1
★【醤油 大さじ 1、 にんにく (すりおろす) 小さじ 1】	



- ① レンコンは、5mm 厚さの輪切りにする (計 8 枚)。椎茸は石づきを取る。いんげんはサッとゆでて 3cm 長さに切る。
- ② 豚肉ひき肉は 4 等分し、レンコン 2 枚でサンドする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②としいたけを並べる。3 分焼いたら上下を返し、さらに 3 分焼く。
- ④ 両面にこんがりと焼き色がついたら、混ぜ合わせた★を回しかけ、全体にからめる。
- ⑤ 器に盛り、いんげんを添える。

エビとチンゲン菜のココナッツスープ

【バイオサポレシピ】

主な材料 (4 人分)

エコシュリンプむき身 1 袋	
チンゲン菜	2 株 (240g)
オリーブオイル	大さじ 1
真塩	小さじ 1/3
こしょう	適量
★【水 2 と 1/2 カップ ココナッツミルク缶 1 缶 コンソメ顆粒 1 袋】	



※タイ風料理がおうちで簡単に作れる!

- ① エコシュリンプはさっと洗って水気をふき取り、真塩・こしょう各適量で下味をつける。チンゲン菜は根元を落としてざく切りにし、葉と茎に分けておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、エコシュリンプを炒めて色が変わったらチンゲン菜の茎を加えて炒め合わせる。
- ③ 鍋に★を加えて煮立ったら、チンゲン菜の葉を加えてさっと煮て、真塩、こしょうで調味する。

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。

モロッコいんげんピリ辛炒め

モロッコいんげん	約 300g
ごま油	大 2 ~ (好みで)
酒	大 1 ~
醤油	大 2 ~
ラー油	大 1 ~ (好みで)
白ゴマ	少々

- ① モロッコインゲンを細かく切る。
- ② ごま油を熱して炒める。酒、醤油、ラー油を加えて色が茶色になるまで混ぜながら炒める。
- ③ 好みで白ゴマを加えて完成!

【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。

