

# 12月のやさいレシピ

2025年12月1日～12月5日

発行：生活クラブ関西

## 包丁いらす！豚肉とキャベツのレンジ蒸し丼 【ピオサボレシピ】

### 主な材料（2人分）

豚肉ローススライス	160g
キャベツ	2枚(120g)
温かいご飯	360g
皮むきいりゴマ	適量
★【ポン酢しょうゆ(ゆず)	
大さじ2	
おろししょうが小さじ1/4	
素精糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

### ※包丁も火も使わずパパッと作れて大満足!

- ①キャベツは手で大きめの一口大にちぎる。芯は取り除く。
- ②耐熱容器に①の半量を入れ、その上に豚肉の半量を並べる。残りの①、残りの豚肉もその上に順に重ね入れる。
- ③★を混ぜ合わせ、②に回しかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジで8分ほど加熱し、全体を混ぜ合わせる。肉の色が変わっていない場合は、30秒ずつ追加で加熱する。
- ④器にご飯を盛って③のをのせ、ゴマを散らす。

## かぶとエリンギのゆず漬け 【ピオサボレシピ】

### 主な材料（2人分）

かぶ	2個
かぶの葉	適量
エリンギ	100g
ゆずの皮	適量
ゆず果汁	大さじ1
★【食酢	小さじ2
真塩	小さじ1/2
素精糖	小さじ1

### ※ゆずの風味が後を引くおいしさ

- ①エリンギは長さを2～3等分に切り、縦6等分に食べやすく切る。耐熱皿にエリンギを入れてふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ②かぶは皮をむいて3mm幅に切り、小かぶの葉は5mm幅の小口切りにする。
- ③ジッパーつきポリ袋に①のエリンギを汁ごと、②かぶと小かぶの葉、せん切りにしたゆずの皮、ゆず果汁、★を加える。軽くもんで冷蔵庫で30分ほど漬ける。

## 焼き白菜のシーザードレッシングがけ

【ピオサボレシピ】

### 主な材料（2人分）

白菜	1/5個(400g)
真塩、こしょう	少々
ベーコン	60g
A【マヨネーズ…大さじ2	
牛乳…小さじ2	
パウダーチーズ…小さじ2	
レモン汁…小さじ1/2	
おろしにんにく…小さじ1/6	
こしょう…少々	
パウダーチーズ小さじ1/2	
刻みパセリ	少々

### ※焼くと白菜の甘みがアップ

- ①白菜は芯をつけたまぐし形切りにする。ベーコンはフライパンでカリッと焼き取り出す。
- ②ベーコンの油の残った①のフライパンで、白菜を両面焼き色がつく程度に焼き(約5分)、真塩とこしょうをふる。
- ③器に②を盛り付け、Aを混ぜ合わせたものをかけ、ベーコン、パウダーチーズ、刻みパセリをかける。



## 麻婆大根

【ピオサボレシピ】

### 主な材料（4人分）

大根	1/4本
麻婆豆腐ソース(甘口)	…1袋
豚ミンチ	250g
根生姜(みじん切り)	…1/2片分
長ねぎ(みじん切り)10cm分	
にんにく(みじん切り)1片分	
食用ごま油	小さじ1/2
細ねぎ	4本

### ※麻婆ソースがしみこんだ大根がおいしい

- ①大根は小さめの乱切りにする。
- ②中華鍋に油大さじ2を熱し、根生姜、長ねぎ、にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ③水2カップ、大根を加えて強火にし、煮立ったら弱火にしてアクを除き、ふたをして20～25分煮る。
- ④大根が柔らかくなったら麻婆豆腐ソースを入れて炒め合わせる。仕上げに細ねぎの小口切りをひと混ぜしごま油を落とす。



## かぼちゃのカレーマリネ

【ビオサポレシピ】

主な材料 (2 人分)

かぼちゃ 1/8 個 (250g)  
玉ねぎ 1/4 個 (50g)  
オリーブオイル大さじ 1/2  
イタリアンパセリ 適宜  
★ {純カレー粉 小さじ 1  
純米酢 大さじ 2  
真塩 小さじ 1/2  
オリーブオイル大さじ 3}



※ふわっと香るスパイスと玉ねぎの食感がアクセント

- ①かぼちゃは 1.5cm 厚さ、6cm 長さほどの大きさに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、5 分ほど水にさらす。水気をきり、★と合わせてマリネ液を作る。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ 1/2 を熱し、①のかぼちゃを並べる。弱めの中火にして 4 分ほど上下を返しながら焼く。両面に焼き色がついたら楊枝などを刺し、スッと通ったらバットなどに取り出す。
- ④②のマリネ液を③が熱いうちにかけ、ラップをかけて冷蔵庫で 20 分ほどおく。
- ⑤器に盛り、好みでイタリアンパセリを添える。

## 里芋の煮っころがし

【ビオサポレシピ】

主な材料 (4 人分)

里芋…700g  
A {だし汁…2 カップ  
料理酒…大さじ 3  
素精糖…大さじ 2～2 と 1/2  
丸大豆醤油…大さじ 2～2 と 1/2}



※照りよく仕上げたい我が家の味

- ①里芋は皮をむいて塩もみし(塩は分量外)、水洗いする。熱湯でさっと下ゆでし、洗ってぬめりを取る。
- ②鍋に①、A を入れて火にかけ、煮立ったら中火にして落としぶたをし、竹串が通るぐらいやわらかくなるまで煮る。
- ③落としぶたを取って強火にし、鍋をゆすりながら照りよく仕上げる。あれば、ゆずの皮をおろして散らす。

## 春菊とベーコンのホットドレッシングサラダ【ビオサポレシピ】

主な材料 (4 人分)

長熟だし仕込みごろごろベーコンボリューム 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。

## ベーコンと水菜の煮びたし

【ビオサポレシピ】

主な材料 (2 人分)

ごろごろベーコン 90g  
水菜 200g  
★ {白だし 大さじ 1  
料理酒 大さじ 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、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。

【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。

