

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

包丁いらず！豚肉とキャベツのレンジ蒸し丼 【ビオサポレシピ】

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をのせ、ゴマを散らす。

かぶとエリンギのゆず漬け 【ビオサポレシピ】

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かけ

【ビオサポレシピ】

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まくし形切りにする。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

【ビオサポレシピ】

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}



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]



※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、スッと通つ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。

【ビオサポレシピ】

※照りよく仕上げたい我が家味

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。毎週のカタログ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。

