

1月のやさいレシピ

2026年1月12日～1月16日

発行：生活クラブ関西

ササミと春菊の梅和え

主な材料(2人分)

鶏肉ササミ	2本 (100g)
真塩	少々
酒	大さじ1/2
はちみつ梅干	1個
春菊	75g
万能つゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1



※サッと作れるさっぱり味のおかず

- ①ササミは筋を除く。耐熱容器に入れて塩と酒をふり、ふんわりとラップをかける。電子レンジで1分30秒加熱し、上下を返してさらに1分加熱する。粗熱をとり、食べやすい大きさに裂く。
- ②梅干は種を除いてたたく。
- ③春菊は30秒ほどゆでて水を取り、水気を絞って4cm長さに切る。
- ④ボウルに①、②、③、万能つゆ、ごま油を入れ、和える。

えびとブロッコリーの胡麻風味炒め

主な材料(2～3人分)

エコシュリンプむき身	200 g
油	適量
ブロッコリー	100 g
胡麻ドレッシング	大さじ2



※サッと炒めて完成！

- ①エコシュリンプむき身は解凍し、ブロッコリーは下ゆです。
- ②熱したフライパンに油をひいて、解凍したエコシュリンプむき身200gを炒め、火が通ったら下ゆでしたブロッコリー100gを加える。
- ③鍋肌にあたるように胡麻ドレッシング大さじ2を加え、サッと混ぜ合わせて器に盛る。

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。

里芋の和風ごまサラダ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

里芋	200g
北海道産塩味えだまめ	30g
スライスロースハム	40g
6Pチーズ	1個 (18g)
肉厚わかめ	20g
白だし	小さじ2
★ {マヨネーズ 大さじ2 すりごま白 小さじ2 }	



※ごママヨがよく合う食べごたえサラダ

①里芋は水洗いして濡れたまま耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで7分加熱する。熱いうちに皮をむき、ボウルに入れて白だしを加え、フォークで粗くつぶし、粗熱をとる。

②枝豆は解凍し、さやから取り出す。ハムとチーズは1cm角に切る。わかめは包材の表示通りに塩抜きし、2cm幅に切る。

③①に②と★を加えて混ぜる。

【コツ・ポイント】

里芋が熱いうちに白だしを加えることで、味がなじみます。

牡蠣とナバナのペペロンチーノパスタ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)	
スパゲティ 1.6 mm	200 g
生かき	1袋
ナバナ	1束
にんにく	1片
オリーブオイル 大さじ3	
ペペロンチーノソース	
… 大さじ4	
真塩(ましお)	適量

- ①牡蠣は塩を振り、流水でさっと洗う。にんにくはみじん切り、ナバナは太い茎と葉を分けて長さ2~3cmに切る。
- ②スパゲティを、深めの鍋でたっぷりの湯を沸かし6分茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが立って来たらなばなの茎を入れる。
- ④③のフライパンに、牡蠣、ナバナの葉を入れて、ペペロンチーノソース、パスタのゆで汁も少々入れて炒める。

⑤④に茹で上がったパスタを入れて混ぜ、できあがり！お好みで塩を加えるとよい。

【コツ・ポイント】生活クラブのスパゲティを茹でる時には、ほとんど塩は入れません。麺の塩分だけで、美味しく茹で上がりますよ。パスタの茹で上がりに合わせて、牡蠣も用意して、ぜひ出来立てを召し上がれ！

豚肉と野菜のロールレンジ蒸し

【ビオサポレシピ】

材料(2人分)	
豚肉モモスライス	150g
白菜	1/10個(180g)
人参	1/2本(50g)
水菜	20g
ねぎソース	
A [丸大豆醤油…小さじ2 純米酢…大さじ1	
素精糖・ごま油 …各小さじ1/2	
長ねぎ(みじん切り)…30g	
根生姜(みじん切り)…10g	

※食欲をそそるねぎソースで

- ①白菜は、軸と葉に分ける。軸は5cm長さの細切り、葉は5cm幅のざく切りにする。人参は5cm長さのせん切り、水菜は5cm長さに切る。
- ②豚肉を1枚ずつ広げ、手前に①を等分に分けてのせて手前から巻く。巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、電子レンジで5分加熱する。
- ③器に②を並べ、混ぜ合わせたAをかける。
- 白菜をキャベツにするなど、他の野菜に変えてもおいしくできます。

小松菜とツナのレンチン和え物

【ビオサポレシピ】

(作りやすい分量)	
小松菜	100g
人参	1/4本(30g)
★[まぐろスープ煮缶 1/2缶 (35g)、万能つゆ大さじ1]	
●[皮むきいりゴマ小さじ2 ごま油小さじ1/2]	

※ツナ缶を使った簡単副菜

- ①小松菜は3cm長さに切り、人参は3cm長さの短冊切りにする。
- ②★とともに耐熱ボウルに入れ全体を混ぜ合わせラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- ③●を加えて全体を混ぜる。

キャベツの温たまスープ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)	
キャベツ	2枚(120g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
トマト	1個(150g)
ジューシーパリ旨ポークウ インナー	4本
白だし	大さじ2と1/2
温泉たまご	2個
ブラックペッパー (あらびき)	適宜

※白だしを使った和風仕立て

- ①キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。トマトは2cm角に切る。ワインナーは1cm幅の斜め切りにする。
- ②鍋に白だしと水2カップを入れて火にかける。煮立ったら①を加え、弱火で5分ほど煮る。
- ③野菜に火が通ったら器に盛り、温泉たまごをのせる。好みでブラックペッパーをふる。

【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。

