

# 2月のやさいレシピ

2026年2月2日～2月6日

発行：生活クラブ関西

## ササミと京セリの梅肉和え

【ビオサボレシピ】

### 主な材料

梅干(薄塩味)1個(正味10g)	
鶏肉ササミ	4本
真塩	少々
料理酒	大さじ1
京セリ	100g
★【丸大豆醤油小さじ1/2 素精糖 小さじ1/3 みりん風調味料小さじ1】	

### ※低カロリーでも栄養しっかり

- ①耐熱容器に★を入れて電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
- ②梅ぼしは種を除いてペースト状にし、①と混ぜ合わせる。
- ③鶏肉ササミは筋を除いて、真塩、料理酒をふって耐熱容器にのせる。ラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱して、粗熱を取って粗くさく。
- ④京セリはさっとゆでて4cm長さに切る。
- ⑤②に③と④を加えてさっと和える。

## 牛肉そぼろのレタス包み

【ビオサボレシピ】

### 主な材料(4人分)

レタス	1個(300g)
牛ひき肉	250g
国産パプリカ	80g
長ねぎ	1本(80g)
ごま油	小さじ2
にんにく(みじん切り)1片	
★【牡蠣味調味料大さじ2 白だし 大さじ1 素精糖 小さじ2】	



### ※そぼろを合わせてレタスを沢山食べられる。

- ①レタスは4等分に切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。パプリカと長ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを熱し、ひき肉を炒める。肉がほぐれてきたら★、パプリカ、長ねぎを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器に②を盛り、レタスを添える。レタスを1枚ずつはがしてそぼろを包んで食べる。

【コツ・ポイント】辛いのが好きな人は好みで赤唐辛子を入れても○

## レンコンと鶏肉の甘酢炒め煮

【ビオサボレシピ】

### 主な材料(4人分)

鶏肉モモ	300g
真塩	ひとつまみ
ホワイトペッパー	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
レンコン	250g
いんげん	32g(4本)
なたね油	大さじ1
★【調理用合わせ酢大さじ4 鶏ガラスープ大さじ1/2 素精糖 小さじ2】	



### ※甘酢のさっぱりした味わい。作り置きにも

- ①鶏モモ肉は一口大にカットする。真塩とホワイトペッパーをふり、片栗粉をまぶす。
- ②レンコンは一口大の乱切りにする。いんげんはヘタと筋を除き、3等分に切る。
- ③フライパンになたね油を熱し、皮目を下にして①を並べる。焼き色がついたら上下を返し、弱火で3分ほど焼く。
- ④レンコンを加え、全体を混ぜながら2分ほど炒める。★と水1カップを加え、ふたをして8分ほど煮る。いんげんを加え、そのままふたをせず強火にして6分ほど煮る。煮汁にとろみがついたら火を止め、器に盛る。

## おとうふ揚げと小松菜の煮物

【ビオサボレシピ】

### 主な材料(4人分)

小松菜	150g
おとうふ揚げ1袋(165g)	
なたね油	大さじ1
根生姜(みじん切り)1片	
★【だし汁 1/4カップ 丸大豆醤油大さじ1と1/2 酒大さじ 1と1/2 みりん風醸造調味料 大さじ1と1/2】	

### ※「もう一品ほしい!」ときはコレ

- ①おとうふ揚げは解凍して半分に切り、水気を拭き取る。小松菜は4cm長さに切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、根生姜を炒める。香りが出てきたら先に小松菜の茎を加え、しんなりしてきたらおとうふ揚げを加えてサッと炒め、★を加える。
- ③全体が温まったら小松菜の葉を加えてサッと煮る。



## かんたん美味しい京セリご飯

お米	3合
京セリ	2束
ごま油	大さじ2
☆塩	適量
☆だし醤油	大さじ1



- ①ごはん3合分を通常通り炊く。
- ②京セリを半分に切り、熱湯でさっとゆで、軽く水を切り、みじん切りにし、きちんと水を切っておく。
- ③フライパンにごま油を熱し②を炒め、塩、出汁醤油を加え、さっと炒め和え、冷ましておく。
- ④炊きたてのごはんに、③で炒めた、京セリを混ぜ、最後にごま油で香り付けして出来上がり。

## 菜花のおひたし

【ビオサポレシビ】

### 主な材料

菜花	1束
万能つゆ	大さじ2
和からし	適宜
皮むきいりゴマ	適宜
国産100%なたね油	適宜

### ※春の味

- ①菜花を適当な大きさに切って茹でます。
- ②冷水にとって水を良く切ります。
- ③つゆ、からし、ゴマ、油を和えるだけ。

【コツ・ポイント】水気をよく切ってから和えてください。

## 春菊のんにく炒め

【ビオサポレシビ】

### 材料(2人分)

春菊	150g
国産唐辛子(鷹の爪)	1/2本
なたね油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片
とりがらだし顆粒	1袋(8g)
真塩	少々

### ※食欲をそそる一皿があったという間に完成!

- ①春菊は5cm長さに切る。唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ②ライパンになたね油、にんにく、唐辛子を入れて熱し、香りが出てきたら春菊を加えてサッと炒める。春菊がしんなりしたら、とりがらだし顆粒と真塩で味をととのえる。



## 里芋の和風ごまサラダ

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

里芋	200g
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 }	

### ※ごま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。

## かぶらと鮭のオープン焼き

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(3人分)

かぶら	3個(300g)
馬鈴薯	1個(150g)
北海道産塩さけ切り身	3切
(骨取り)	3切(180g)
レモン(輪切り)	2枚
スパイス&ガーリックソルト	1/4袋(2.5g)
★ { 白ワイン 大さじ1 オリーブオイル 大さじ1と1/2 }	

### ※かぶらの甘みが引き立つ簡単レシピ

- ①かぶらは皮をむいて6~8等分のくし形に切る。馬鈴薯は5mm幅の半月切りにし、1分ほど水にさらして水気をきる。塩さけは解凍し、一口大に切る。レモンは銀杏切りにする。
- ②耐熱容器に小さく切ったかぶらと馬鈴薯を並べ全体にスパイス&ガーリックソルトをふり、塩鮭を加える。★を回しかけ、レモンを全体に差し込む。
- ③200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。



生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシビ」もご活用下さい。

