

4月のやさいレシピ

2026年4月6日～4月10日

発行：生活クラブ関西

春キャベツと豚肉のフライパン蒸し

【ビオサポレシビ】

主な材料 (3人)

豚肉切り落とし	200g
春キャベツ	300g
酒	大さじ3
ごまだれ	大さじ2



※春キャベツの甘みと豚肉の旨みを手軽に楽しもう

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②フライパンに①、豚肉の順に重ね、酒と水大さじ3を加える。蓋をして火にかけ、ふたから蒸気が出てきたら弱めの中火にして6分ほど蒸す。
- ③器に取り分け、ごまだれをかけて食べる。

【コツ・ポイント】ごまだれの代わりにポン酢もおすすめです。

ササミと京セリの梅肉和え

【ビオサポレシビ】

主な材料 (4人分)

A {丸大豆醤油…小さじ1/2
素精糖…小さじ1/3
みりん風醸造調味料
…小さじ1}
梅ぼし(うす塩味) 1個
鶏肉ササミ 4本(約1/2袋)
真塩 少々
料理酒 大さじ1
京セリ 100g

※低カロリーでも栄養しっかり

- ①耐熱容器にAを入れて電子レンジで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。

※電子レンジは600Wの場合です。

白菜とつくねの中華風うま煮

【ビオサポレシビ】

主な材料 (3人分)

親鶏つくね	9個(270g)
根生姜(せん切り)	1片
白菜	1枚(100g)
生椎茸	100g
長ねぎ	1本(100g)
人参	1/2本(90g)
にら	25g
ごま油	大さじ1
★ {鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素	1袋(35g)
牡蠣味調味料	小さじ1}
■ {片栗粉	小さじ2
水	小さじ2}



※鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素で手軽に味わい深く仕上がる

- ①親鶏つくねは解凍する。白菜は一口大に切って根元の白い部分と葉に分ける。生椎茸は石づきを除いて軸とかさに切り分け、かさを4等分にする。長ねぎは斜め薄切り、人参は細切りにする。にらは3cm長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、根生姜、白菜の白い部分、生椎茸の軸、人参を炒める。
- ③白菜の白い部分がしんなりしたら、白菜の葉、生椎茸のかさ、長ねぎ、水1カップ、★を加えて、サッと混ぜ合わせる。沸騰したら弱火にして親鶏つくねを加えてふたをし、7分ほど煮込む。
- ④にらを加えてサッと混ぜたら、■の水溶き片栗粉を回し入れて混ぜ合わせ、とろみをつける。

さばと大根おろしのさっぱり和え

【ビオサポレシビ】

主な材料 (4人分)

さば水煮缶	1缶(190g)
水菜	30g
大根おろし	10cm分(400g)
根生姜(せん切り)	1片
★ {純米酢	小さじ1
丸大豆醤油	小さじ2}

※さば水煮缶でサッと作れる箸休め

- ①さば水煮缶は、汁を大さじ2取り分けておき、身は汁気をきって軽くほぐす。
- ②水菜は4cm長さに切る。大根おろしは水気をきっておく
- ③ボウルに①、②、★を入れてサッと和える。器に盛り、根生姜をのせる。

いわし水煮缶とほうれん草のオープン焼き 【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

いわし水煮缶	1缶(140g)
馬鈴薯	2個(300g)
真塩・こしょう	各少々
ほうれん草	100g
ミニトマト	5個(50g)
バター	5g
ミックスチーズ	20g



※マッシュポテトも入ったボリュームおかず

①馬鈴薯は3cm角に切り、水にさらして水気をきる。耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジで7分加熱する。熱いうちにいわし水煮缶の缶汁すべてを加え、フォークなどで軽くつぶし、真塩とこしょうを加える。

②ほうれん草はサッとゆでて水にさらし、水気を絞って3cm長さに切る。ミニトマトは半分に切る。

③耐熱容器の内側にバターを塗り、①を入れて全体に広げる。いわし水煮缶と②を並べミックスチーズをのせる。トースターで焦げ目がつくまで7分ほど焼く。

水菜とツナのかきたまスープ 【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

水菜	100g
まぐろ油漬缶	1缶
鶏卵	1個
★【コンソメ顆粒1袋(8g)】	
水	1と1/2カップ
●【真塩 少々 ブラックペッパー少々】	



※サッと作れる食卓の定番メニュー

①水菜は5センチ幅に切る。まぐろ油漬缶は油をきる。

②鍋にまぐろ油漬缶と★を入れて火にかける。煮立ったら水菜を加える。

③水菜がしんなりしてきたら溶き卵を回し入れ、●で味をととのえる。

【コツ・ポイント】

まぐろ油漬缶の油は、チャーハンや野菜炒めなどの炒め油として活用できます。

わかめと白ネギのぬた 【ビオサポレシビ】

主な材料

白ネギ	1本
肉厚わかめ	適量
信州田舎みそこし大さじ1	
素精糖	大さじ1
食酢	大さじ1
ねり和からし	小さじ1/2

※S肉厚わかめのお手軽レシピ

①白ネギ(1本)は5cm長さの縦半分に切りさつとゆで、肉厚わかめは戻して食べやすく切る。

②信州田舎みそこし、素精糖、食酢を混ぜ、加熱。粗熱が取れたら、ねり和からしを加えて混ぜ合わせる。

③②に1を加えてさつと和え、器に盛る。



レタスと豆腐のスープ 【ビオサポレシビ】

主な材料(2人分)

レタス	4枚(60g)
木綿豆腐	30g
A【水	280ml
とりがらだし粉末1/2袋(4g)	
丸大豆醤油…小さじ2/3	
こしょう…少々(0.2g)】	

※レタスはさつと煮て歯ざわりを残して

①レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。木綿豆腐は1.5cm角に切る。

②鍋にAを入れて熱し、豆腐を入れてひと煮立ちさせ、レタスを入れてさつと煮る。



【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ビ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「ビオサポレシビ」
もご活用下さい。

