

5月のやさいレシピ

2026年5月4日～5月8日

発行：生活クラブ関西

スナップエンドウと鶏肉ササミのクリーム煮 【ピオサボレシビ】

主な材料(4人分)

スナップエンドウ	6本(30g)
鶏肉ササミ	160g
人参	1本(180g)
玉ねぎ	1個(200g)
オリーブオイル	小さじ1
ホワイトルウフレーク	…1/2袋(85g)
ブラックペッパー	適宜
★{牛乳	1/2カップ
真塩	少々}



※ポリポリした食感と甘みをホワイトルウの優しい味で

- ①スナップエンドウは筋を取り1分ほど塩ゆでしてザルにあげる。
 - ②鶏肉ササミは解凍して筋を取り、一口大に切る。人参は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
 - ③鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら人参を加えてさらに2分ほど炒める。
 - ④水2カップを加え、煮立ったら5分ほど煮る。野菜に火が通ったらササミを加え、一煮立ちしたら火を止め、アクを取り除く。
 - ⑤ホワイトルウフレークを加え、弱火にかけて煮込み、とろみが出たらさらに3～4分煮る。
- ★と①を加えて混ぜ、味をととのえる。器に盛り、好みにブラックペッパーをふる。

レタスと豆腐のスープ 【ピオサボレシビ】

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)}	



※レタスはさっ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、レタスを入れてさっと煮る。

野菜たっぷり牛肉おかずサラダ

【ピオサボレシビ】

主な材料(2人分)

牛肉小間切れ	160g
A {にんにく(つぶす)…1片 オリーブオイル…小さじ1}	
B {バルサミコ…小さじ2 丸大豆醤油…小さじ2}	
真塩、こしょう	少々
レタス	4枚(160g)
ルッコラ	20g
人参	10g
玉ねぎ	1/6個(30g)
ミニトマト	4個(40g)
クルミ(刻む)	20g
レモン	2切(30g)

※バルサミコ使いで旨みがアップ

- ①レタスはひと口大にちぎる。ルッコラは3cmの長さに切る。人参は3cmの長さのせん切り、玉ねぎは3mmのせん切り、ミニトマトは縦4つに切る。
- ②フライパンにAを入れ弱火にかけて香りが出てきたら牛肉を入れ、色が変わるまで強火で炒めて真塩とこしょうをふる。Bを入れバルサミコの酸味がとぶまで煮からめる。
- ③器に①の野菜を盛り、熱々の②を盛り、クルミをちらしてくし形切りのレモンを添える。

水菜のおろしポン酢和え

水菜	1束
鶏ささみ	2本
大根おろし	1カップ
<調味料>	
・酒	小さじ1
・塩	少々
クルミ	大きじ1
ポン酢しょう油	適量



- ①水菜は水洗いして根元を切り落とし、3cmの長さに切る。熱湯でサッと茹でて水に取り、粗熱が取れたら水気をしっかり絞る。
- ②鶏ささみは開いて筋を切り取り、耐熱容器に入れて<調味料>の酒と塩をからめ、ラップを掛けて電子レンジで1分加熱する。いったん取り出して返し、再びラップを掛けて30秒加熱して取り出し、粗熱が取れたら細く裂く。蒸し汁は取っておく。
- ③クルミはフライパンで空炒りし、粗く刻む。
- ④ボウルに水菜、鶏ささみ、ささみの蒸し汁、大根おろし、クルミを合わせて器に盛り、ポン酢しょう油を掛けていただく。

エビとチンゲン菜のココナッツスープ 【ビオサポレシビ】

主な材料 (4人分)

- ・エコシュリンプ むき身 1袋
- ・チンゲン菜 2株 (240g)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・真塩 小さじ1/3
- ・こしょう 適量
- ★ 水 : 2と1/2カップ
ココナッツミルク缶 : 1缶、
コンソメ顆粒 : 1袋

- ①エコシュリンプはさっと洗って水気をふき取り、真塩・こしょう各適量で下味をつける。チンゲン菜は根元を落としてざく切りにし、葉と茎に分けておく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、エコシュリンプを炒めて色が変わったらチンゲン菜の茎を加えて炒め合わせる。
- ③鍋に★を加えて煮立ったら、チンゲン菜の葉を加えてさっと煮て、真塩、こしょうで調味する。

サラダ菜巻きシューマイ

- ・豚ミンチ 180g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・長ねぎ 大さじ1/2
- ・しょうがのみじん切り 小さじ1/4
- ・サラダ菜 5枚
- ・片栗粉、サラダ油 適宜
- ★調味料
 - ・しょう油 : 小さじ2
 - ・酒 : 大さじ1/2
 - ・かき味調味料 : 小さじ1
 - ・砂糖 : 小さじ1
 - ・ごま油 : 小さじ1/2
 - ・塩 : 小さじ1/4

- ①玉ねぎ(みじん切り)に片栗粉大さじ2を加え、混ぜる。
- ②ボウルに豚ミンチ、長ねぎ(みじん切り)、しょうが(みじん切り)、合わせ調味料★を加え、粘りが出るまでよく練る。下準備した①の玉ねぎも加えてさっと混ぜる。
- ③耐熱皿に薄く油をぬる。
- ④サラダ菜は軸を除き、縦半分に切る。②のあんを1/10量ずつ中央にのせ、下部と側面を包む。
- ⑤下準備した耐熱皿に④を円になるようにのせる。ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱する。器に盛り、好みでからしじょう油を添える。

小松菜ともやしのものり和え 【ビオサポレシビ】

主な材料 (4人分)

- 小松菜 1束 (250g)
- 緑豆もやし 1/2袋 (100g)
- 焼のり 1枚
- A[濃縮つゆ…大さじ1と1/2
皮むきいりゴマ…大さじ2]

※カルシウムがしっかりとれる組み合わせ

- ①小松菜は4cm長さに切り、もやしはひげ根を除く。のりは手でちぎる。
- ②耐熱ボウルに小松菜ともやしを入れて電子レンジで4~5分加熱する。粗熱をとり水気を軽くきり、ボウルに入れてのりとAを加え、さっと和える。

ルッコラ入りポテトサラダ 【ビオサポレシビ】

主な材料 (4人分)

- ・じゃがいも 5~6個
- ・ルッコラ 50g
- ・ローズマリー 適量
- ・食酢 大さじ1

- ★オリーブオイル : 大さじ1と1/2
粒マスタード : 大さじ1/2
真塩 : 小さじ1/3
こしょう : 適量

※香味野菜をおいしく生かす

- ①じゃがいもは皮をむいて5~6mm厚さに切り、水にさらす。
- ②鍋に①とたっぷりの水を入れて形が残る程度に柔らかくゆで、熱いうちに酢をかけて広げて冷ます。
- ③★を混ぜて、②、手で食べやすくちぎったルッコラ、ローズマリーをあわせる。



【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。

