

6月のやさいレシピ

2026年6月1日～6月5日

発行：生活クラブ関西

蒸しレタスのピリ辛だれ

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

レタス	1/2個 (150g)
ごま油	大さじ1/2
★【長ねぎ(みじん切り)	10cm (15g)
純米酢	大さじ1/2
丸大豆醤油	大さじ1/2
素精糖	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2

※スピード調理でレタス1/2個をペロリ！

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②耐熱容器に①を入れ、ごま油を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③器に盛り、混ぜ合わせた★をかける。



とうもろこしのフリッター

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人)

とうもろこし	1本 (200g)
小麦粉薄カタイプ	大さじ4
鶏卵	1個
なたね油	適量
真塩	適宜
トマトケチャップ	適宜

※甘味が引き立ち子どもにも人気

- ①とうもろこしは包丁で身をそぎ落とす。ポリ袋に入れ、小麦粉大さじ1を加えて材料がなじむように振る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、冷水大さじ2を加えて混ぜる。小麦粉大さじ3を加えてさっくりと混ぜ、①を入れてからめる。
- ③フライパンになたね油を1～2cmの深さに注いで熱し170℃になったら②をスプーンですくって落とし入れる。上下を返しながら2～3分揚げる。
- ④器に盛り、好みで塩とトマトケチャップを添える。



春菊のんにく炒め

【ピオサポレシビ】

主な材料(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
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フライパンになたね油、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。



豚団子とチンゲン菜のスープ

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

豚肉ひき肉	120g
チンゲン菜	200g
長ねぎ	1/2本(60g)
真塩	少々
こしょう	少々
なたね油	小さじ1
★【長ねぎ	1/2本(60g)
根生姜	1片(5g)
真塩	少々
こしょう	少々
料理酒	小さじ2
卵	1/2個
●【水	2カップ
料理酒	大さじ1
とりがらだし	粉末1袋(8g)

※豚肉の旨みがじんわり広がる

- ①ボウルにひき肉と★を入れてよくこね、直径2cmほどに丸める。フライパンになたね油を熱し、転がしながら焼く。
- ②チンゲン菜は、軸の部分は斜め切り、葉はざく切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
- ③鍋に●を入れて火にかけて、沸騰したら①を入れて5分ほど煮る。②を加えてさらに3分煮て、真塩とこしょうで味をととのえる。

【コツ・ポイント】

肉団子を一度焼くことでスープにコクが出ます。



ラディッシュナムル

ラディッシュ	5～6個
ゴマ	大さじ3
にんにく	1片
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1



- ①ラディッシュは大きいものは縦 1/2 に切って薄切り、小さめのものそのまま薄切りにする。葉はきざむ。
- ②ゴマをフライパンで軽く炒りすり鉢でする。
- ③②にすりおろしたにんにく、塩をいれてよくすり、最後にごま油を加えてよくする。
- ④全部を大きめのボウルに移して手でよく混ぜる。

ズッキーニのマヨチーズ焼き

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)	
ズッキーニ	2本
マヨネーズ	大さじ4
ミックスチーズ	100g
ブラックペッパー (あらびき)	適量



※すごく簡単! ビールのお供にもぴったり

- ①ズッキーニは1～1.5cmの輪切りにする。
- ②ズッキーニの上にマヨネーズ、ミックスチーズをのせ、オーブントースターで焼きがつくまで焼く。好みに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atalog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。



小松菜の混ぜごはん

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)	
小松菜	60g
ごま油	小さじ1/2
真塩	適量(0.6g)
ごはん	300g

※ごま油を加えて風味よく仕上げて

- ①小松菜は粗みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒めて真塩で調味し、温かいごはん混ぜる。



無限ピーマン

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)	
ピーマン	10個
まぐろ油漬缶	1缶
皮むきいりゴマ	適宜
白だし	大さじ2
ごま油	大さじ1
塩コショウ	適宜

- ①ピーマンを胡麻油で炒める。軽く塩コショウしてしんなりしてきたら、まぐろ缶そのまま入れる。
- ②いりごまも入れて炒め、最後に白だしで味を整える。万能つゆでも醤油とみりんでもOK! 塩コショウだけでもグッドです。



キュウリのビール漬け

※すごく簡単! おつまみに最適です

主な材料	
キュウリ	約500g(3～4本)
A {ビール…100cc、 砂糖…100g、塩…25g 練りわさび…少々}	

- ①キュウリを適当な大きさに切る。
- ②①とAを容器に入れ密閉する。
- ③冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がり!

