

7月のやさいレシピ

2026年7月6日～7月10日

発行：生活クラブ関西

豚ひき肉とオクラの梅マヨ炒め丼

【ビオサポレシビ】

主な材料（2～3人分）

豚ミンチ	200g
なたね油	小さじ2
オクラ	6本
カラーピーマン	1個
マヨネーズ	大さじ1
梅びしお	小さじ1
国産十割こうじみそ	小さじ1
素精糖	小さじ1
ご飯	適量

※バテ知らず「夏どんぶり」

①フライパンになたね油小さじ2をいれ、解凍した冷凍豚肉ミンチ・バラ凍結200gを焼きつけるように炒める。

②1cmの長さにカットしたオクラ6本、1cmの角切りにしたカラーピーマン1個を加え炒める。全体に火が通ったら、マヨネーズ大さじ1、梅びしお小さじ1、国産十割こうじみそ小さじ1、素精糖小さじ1を混ぜ合わせて加え、全体にからませる。

③ご飯の上に具をのせる。



ズッキーニのマヨチーズ焼き

【ビオサポレシビ】

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! ピ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色がつくまで焼く。好んでブラックペッパーをふる。



モロヘイヤと玉ねぎのスープ

【ビオサポレシビ】

主な材料（2人分）

モロヘイヤ	100g
玉ねぎ	1/2個
水	280ml
洋風だし粉末	1/2袋(4g)
こしょう	少々(0.2g)
皮むきいりゴマ	適量(1g)

※モロヘイヤのネバネバのほとんどは食物繊維

①モロヘイヤはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
②鍋に水、洋風だし粉末、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎがしんなりしたらモロヘイヤ、こしょうを加えてさっと煮る。器に盛り、ゴマを散らす。

エンツアイとベーコンの炒め物

【ビオサポレシビ】

主な材料（4人分）

エンツアイ	200g
スライスベーコン	1/2パック
A {料理酒、丸大豆醤油	…各大さじ1
みりん…	小さじ1}
にんにく（みじん切り）	1片分
赤唐辛子	1/2本
食用ごま油…	小さじ1/2

※さっと炒めが、おいしい

①エンツアイは5cm長さに切り、赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。ベーコンは3cm幅に切る。
②Aを混ぜておく。
③フライパンになたね油大さじ1を熱し、にんにく、赤唐辛子を炒めて香りが出たらベーコンを炒め、空芯菜を加える。
④全体に油が回ったら、Aを入れ、さっと混ぜ合わせる。最後にごま油を落とす。

【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。



かぼちゃヨーグルトサラダ

【ビオサボレシビ】

主な材料 (2 人分)

かぼちゃ	160g
クルミ	10g
A {プレーンヨーグルト… 大さじ 1、マヨネーズ…大さ じ 1 と 1/2、純粋はちみつ… 小さじ 1、胡椒…少々 (0.2g)}	

※抗酸化作用のあるビタミン E が豊富

- ①かぼちゃは種とワタを除き、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で 4 分加熱する。フォークの背でつぶして粗熱を取る。
- ②クルミはフライパンで乾煎りして砕く。
- ③①に A を加えて混ぜ器に盛って②をのせる。



コンビーフとゴーヤの炒めもの

【ビオサボレシビ】

主な材料 (4 人分)

にがうり	1/2 本
玉ねぎ	1/4 個
人参	1/3 個
無塩せきコンビーフ缶 1 缶	
唐辛子 (輪切り)	1 本分
焼肉のたれ	大さじ 3

※焼き肉のたれとコンビーフでコクのある味

- ①にがうりは縦半分に切り、種とワタを除いて 3~4mm 厚さに切り、真塩をふってしんなりしたら水で洗い、よく水気をふきとる。玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ②フライパンになたね油大さじ 1 を熱し、玉ねぎ、にがうり、人参、唐辛子の順に炒める。全体的にしんなりしたら、コンビーフを加えてさっと炒め合わせ、焼肉のたれで調味する。

ツルムラサキの味噌マヨ炒め

ツルムラサキ	200 g
ちくわ	2 本
味噌	小さじ 1
マヨネーズ	小さじ 2
油	小さじ 2
塩コショウ	少々

- ①洗って水切りしたツルムラサキを 3 cm ぐらいに切り、ちくわは縦半分に切って斜めに切る。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、塩こしょうを少々ふって取り出す。
- ③②にマヨネーズと味噌を混ぜ合わせて和える。

ピーマンとなすの揚げ浸し

【ビオサボレシビ】

主な材料

ピーマン	3 個 (120g)
長なす	3 本 (210g)
なたね油	適量
かつお細けずり	適宜
★ {白だし 大さじ 3 根生姜 (すりおろす) 1 片}	



※白だしと揚げ焼き野菜が好相性

- ①ピーマンと長なすは乱切りにし、なすは 5 分ほど水にさらしてキッチンペーパーで水気を拭き取る。ボウルに水 1 カップと★を入れて混ぜる。
- ②フライパンになたね油を 1~2 cm の深さに注いで熱し、ピーマンを 30 秒ほど揚げ焼きにする。取り出して油をきり、熱いうちに①のボウルに入れる。同じフライパンになすを入れ、ときどき返ししながら 2 分ほど揚げ焼きにする。焼き色がついたら取り出して油をきり、①のボウルに加え、ピーマンとともに 15 分ほど漬ける。
- ③器に盛り、②の漬け汁をかけ、好みでかつお細けずりをのせる。

いんげんのツナカレーソース

【ビオサボレシビ】

主な材料 (3 人分)

いんげん	100 g
★ {純カレー粉 小さじ 1 まぐろスープ煮缶 (スープも使用) 1 缶 (70g) オリーブオイル 小さじ 2 マヨネーズ 大さじ 1 丸大豆醤油 小さじ 1 真塩 少々 ブラックペッパー 少々}	

- ①いんげんはヘタと筋を除き、2 分ほど塩ゆでする。
- ②ボウルに★を入れてサッと混ぜ合わせる。
- ③器に①を盛り、②をかける。

