

9月のやさいレシピ

2026年9月7日～9月11日

発行：生活クラブ関西

なすとミートソースのチーズ焼き

【ビオサボレシピ】

主な材料(4人分)

なす 3本(210g)
玉ねぎ 1/2個(100g)
なたね油 大さじ2
豚肉ひき肉 240g
とろけるスライスチーズ 2枚
パセリ(みじん切り) 適宜
★【トマトパスタソース 200g
ローレル 1枚
真塩、こしょう 少々】



※チーズとなすのトロツとした食感を楽しむ

- ① なすはへたを切り落とし、乱切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンになたね油大さじ1を熱し、①のなすを3分ほど炒める。焼き色がついたら火を止め、いったん取り出す。
- ③ ②のフライパンになたね油大さじ1を熱し、①の玉ねぎとひき肉をほぐしながら5分ほど炒める。肉の色が変わったら★を加えて10分ほど煮る。とろみがついてきたら②を戻し入れて混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、スライスチーズをのせる。
- ⑤ トースターで10分ほど焼いて焼き色をつける。好みでパセリを散らす。

モロヘイヤとまぐろ油漬け缶のおひたし

モロヘイヤ 1袋
まぐろ油漬け缶 1缶
しょうゆ 大さじ1



- ① モロヘイヤは根元のかたい部分を切り落とし、ざく切りにして、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気を絞る。
- ② まぐろ油漬け缶の油をきり、水大さじ1、しょうゆを加え混ぜ、①を和え、器に盛りつける。
- ⑤ 器に盛り、好みで細ねぎをのせる。

トースターで完成！ピーマンの肉詰め

【ビオサボレシピ】

主な材料(2人分)

鶏ミンチ 150g
ピーマン 5個(200g)
ミックスチーズ 15g
トマトケチャップ大さじ2
★【玉ねぎ(みじん切り)
1/4個(50g)
真塩 小さじ1/3
ホワイトペッパー少々】



※あっさり鶏肉とコクのあるチーズにピーマンが好相性

- ① ピーマンは横半分に切り、種を取り除く。端は切り落としてみじん切りにする。
 - ② ボウルに鶏肉、みじん切りのピーマン、★を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜる。
 - ③ ①の横半分に切ったピーマンに②を詰め、アルミホイルを敷いた天板に並べる。ミックスチーズをのせ、トースターで12分ほど焼く。
 - ④ 器に盛り、トマトケチャップを添える。
- 【コツ・ポイント】肉ダネは加熱すると縮むので、上面が少し盛り上がるように詰めるときれいに仕上がります。 ※調理時間は解凍時間を除く

牛肉とレンコンの中華炒め

【ビオサボレシピ】

主な材料(4人分)

牛肉小間切れ 320g
片栗粉 大さじ1
レンコン 200g
にら 50g
ごま油 大さじ1
にんにく(みじん切り)1片
ブラックペッパー 少々
★【酒 大さじ1
丸大豆醤油 大さじ1
牡蠣味調味料 小さじ2
素精糖 小さじ1】

※牛肉の旨みとレンコンのシャキシャキ感が魅力

- ① 牛肉は片栗粉をまぶす。レンコンは7mm幅の半月切りにする。にらは5cm長さに切る。
 - ② フライパンにごま油を熱し、レンコンを入れて返ししながら3分ほど焼く。レンコンを取り出し、同じフライパンににんにくと、ほぐしながら牛肉を加える。
 - ③ 牛肉の色が変わったら、フライパンにレンコンを戻し入れ、にらも加えてサッと炒める。混ぜ合わせた★を加え、全体に絡める。
- 【コツ・ポイント】牛肉に片栗粉をまぶす際、肉を握って団子状にしないよう注意してください。火が通りにくくなります。

豚ひき肉とオクラの梅マヨ炒め丼

【バイオサポレシピ】

主な材料(2〜3人分)

豚肉ミンチ	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
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。

かぼちゃのカレーマリネ

【バイオサポレシピ】

主な材料(2人分)

かぼちゃ	1/8個(250g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
オリーブオイル	大さじ1/2
イタリアンパセリ	適宜
★【純カレー粉	小さじ1
純米酢	大さじ2
真塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ3



※ふわっと香るスパイスと玉ねぎの食感がアクセント

- ①かぼちゃは1.5cm厚さ、6cm長さほどの大きさに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、5分ほど水にさらす。水気をきり、★と合わせてマリネ液を作る。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、①のかぼちゃを並べる。弱めの中火にして4分ほど上下を返しながらかき。両面に焼き色がついたら楊枝などを刺し、スッと通ったらバットなどに取り出す。
- ④②のマリネ液を③が熱いうちにかけ、ラップをかけて冷蔵庫で20分ほどおく。
- ⑤器に盛り、好みでイタリアンパセリを添える。

米なすのミートグラタン

米なす	1個
玉ねぎ	1/2個
ミートソース	1缶
オリーブオイル	大さじ2
チーズ	適量
パン粉	適量
パセリ	適量

- ①米なすを縦に切り、中身をくり抜き適当に切る。皮の部分は器として使うのでレンジで7分温める。玉ねぎは千切りに切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、米なすとミートソースを加え5分ほど煮込む。
- ③①に②を入れ、チーズ、パン粉、パセリを乗せトースターで5分焼いて出来上がり。

豚肉とツルムラサキのゴマ炒め

主な材料

ツルムラサキ	1束
豚肉	100g
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
すりごま	大さじ2
塩こしょう	適量

- ①ツルムラサキを2〜3cmに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わってきたら、ツルムラサキの茎を入れ炒める。
- ④茎があざやかな色に変わったら、葉の部分も加えて炒める。
- ⑤塩コショウ・酒・しょう油を順番に入れ炒める。
- ⑥汁気が無くなり、ツルムラサキがしんなりしてきたら火を止める。
- ⑤すりごまをふりかけて全体を混ぜれば完成です！

【バイオサポ】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バイ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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。

