10月のやさいレシピ

２０２６年１０月５日～１０月９日　　発行：生活クラブ関西

小松菜の蒸しケーキ　【ビオサポレシピ】

直径 5cm×高さ 3cm の紙カップ 8 個分

小松菜	160ｇ
ホットケーキミックス	200ｇ
なたね油	大さじ 2
★｛・鶏卵	1 個
・牛乳	60ml
・素精糖	30ｇ｝

※旬の野菜がスイーツに変身！

①小松菜は 8 分ほどゆで、冷水にとる。水気をきり、根元を切り落としてざく切りにする。
②ミキサーに①と★を入れて攪拌する。小松菜が細かくなったらボウルに移し、ホットケーキミックスを加えてヘラなどで混ぜる。全体が均一になったらなたね油を加え、さらに混ぜる。
③②を紙カップの 8 分目まで流し入れる。蒸気の上がった蒸し器に入れ強火で 10～13 分蒸す。

里芋の唐揚げ　【ビオサポレシピ】

主な材料(2 人分)

里芋	3～4 個（200g）
片栗粉	大さじ 1
なたね油	適量
レモン（薄切り）	適宜
パセリ	適宜
★｛根生姜（すりおろす）	1 片
にんにく（すりおろす）	1 片
丸大豆醤油	大さじ 1
素精糖	小さじ 1
酒	大さじ 1｝

※香ばしさとホクホク感が楽しめる

①里芋は皮を剥き、一口大に切る。耐熱容器に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで 3 分ほど加熱する。
②ボウルに★を入れて混ぜ合わせる。熱いうちに①を加え、時々混ぜながら 15 分おく。
③②の里芋の汁気を軽くきり片栗粉をまぶす。
④フライパンになたね油を 2cm ほどの深さに注いで熱し、③を揚げ焼きにする。全体がきつね色になったら取り出す。
⑤器に盛り、好みでレモンとパセリを添える。

トースターで完成！ピーマンの肉詰め　【ビオサポレシピ】

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
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ボウルに鶏ミンチ、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。
③①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。

レンコン肉団子と野菜スープ　【ビオサポレシピ】

主な材料(2 人分)

豚ミンチ	120g
レンコン	150g
白菜	100g
人参	1/6 本(30g)
生椎茸	2 枚(30g)
いんげん	20g
真塩	少々
こしょう	少々
★｛酒	大さじ 1
丸大豆醤油	小さじ 1
片栗	粉大さじ 1
根生姜（すりおろす）	1/3 片｝
●｛とりがらだし粉末	1/2 袋（4g）
料理酒	大さじ 1｝

※ふわふわ肉団子にシャキシャキレンコンを混ぜて

①レンコンは皮をむいて 2/3 量を粗みじん切りにし、残りはすりおろす。
②白菜はざく切り、人参は短冊切り、生椎茸は石づきを除いて薄切りにし、いんげんは3cm長さに切る。
③食品用ポリ袋にひき肉、★、①を入れ、もむようにして混ぜる。
④鍋に水 2 と 1/2 カップと●を入れ、火にかける。煮立ったら③の袋の底の片端を三角に切り、スプーンに 3cm ほどの大きさに丸く絞り出し、スープに入れて 3 分煮る。アクを取って②を加え、3 分ほど煮て真塩とこしょうで味をととのえる。

春菊とベーコンのホットドレッシングサラダ　【ビオサポレシピ】

主な材料(4 人分)
長熟だし仕込み
　ごろごろベーコン　90g
春菊　150g
舞茸　100g
ぶなしめじ　100g
トマト　1 個　(150g)
にんにく　1 片
オリーブオイル　大さじ 1
★｛純米酢　大さじ 1
　丸大豆醤油　小さじ 1
　真塩　少々
　こしょう　少々｝

※野菜がしっかり食べられる一皿

①春菊の葉は 3cm 幅に切り、茎はかたい部分を除いて斜め薄切りにする。舞茸とぶなしめじは石づきを除いてほぐす。トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらベーコンを加えて 3 分ほど炒める。
③ベーコンに焼き色がついたら舞茸とぶなしめじを加えて中火にする。きのこがしんなりしたら★を加えて炒め合わせる。
④器に春菊とトマトを盛り、③をのせる。



ごろごろかぼちゃサラダ　【ビオサポレシピ】

主な材料(2 人分)
かぼちゃ　1/6 個 (200g)
長熟だし仕込みごろごろベーコン　60g
玉ねぎ　1/4 個 (50g)
★｛マヨネーズ　大さじ 2
　プレーンヨーグルト　大さじ 1
　くるみ（刻む）　20g
　真塩　少々
　こしょう　少々｝

※ほくほくかぼちゃにヨーグルトマヨが合う

①かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで 6 分加熱して軽くフォークでつぶす。
②玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
③フライパンにベーコンを入れて火にかけて炒める。焼き色がついたら、①のボウルにベーコンから出た脂ごと移し、②と★を加えて混ぜ合わせる。

たことチンゲン菜のからしみそ和え　【ビオサポレシピ】

主な材料(4 人分)
真だこカット（大）　300ｇ
チンゲン菜　200ｇ
ねり和からしチューブ　小さじ 1 と 1/2
万能うまみそ　小さじ 4

※たこを使った簡単！うまおかず

①たこは解凍してぶつ切りにする。チンゲン菜は 1 分ほどゆでて水にさらし、水気を絞って 3ｃｍ幅に切る。
②ボウルに①を入れ、からしとみそを加えて和え、器に盛る。

さつまいもとレーズンのゆずバタージャム　【ビオサポレシピ】

作りやすい分量
さつまいも　2 本（300g）
素精糖　100g
水　300ml
レーズン　30g
バター　80g
ゆず果汁　40g

※自然のめぐみ、あまーい香りのジャムで味わってみよう

①厚めに皮をむいたさつまいも 2 本分 (300g) を乱切りにし 5 分ほど水にさらし水気をきる。
②鍋に、①のさつまいも、素精糖 100g、水 300ml を入れて煮込む。途中でレーズン 30g を加えて、ときどきかき混ぜながら、水気がなくなるまでさらに煮込む。
③さつまいもが柔らかくなったら、バター80g とゆず果汁 40g を加え、木べらでつぶす。
④熱いうちに消毒したびんにつめ、ふたをする。

【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。毎週のカタログ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。