11月のやさいレシピ

２０２６年１１月２日～１１月６日　　発行：生活クラブ関西

春菊のにんにく炒め　【ビオサポレシピ】

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
にんにく（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、にんにく、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。



水菜とツナのかきたまスープ　【ビオサポレシピ】

主な材料（2 人分）

水菜	100g
まぐろ油漬缶	1 缶
鶏卵	1 個
★｛・コンソメ顆粒	1 袋 8ｇ
・水	1 と 1/2 カップ ｝
●｛・真塩	少々
・ブラックペッパー	少々｝

※サッと作れる食卓の定番メニュー

①水菜は５センチ幅に切る。まぐろ油漬缶は油をきる。

②鍋にまぐろ油漬缶と★を入れて火にかける。煮立ったら水菜を加える。

③水菜がしんなりしてきたら溶き卵を回し入れ、●で味をととのえる。

【コツ・ポイント】

※まぐろ油漬缶の油は、チャーハンや野菜炒めなどの炒め油として活用できます。

里芋の和風ごまサラダ　【ビオサポレシピ】

主な材料（2 人分）

里芋	200g
北海道産塩味えだまめ	30g
スライスロースハム	40g
6P チーズ	1 個（18g）
肉厚わかめ	20g
白だし	小さじ 2
★｛・マヨネーズ	大さじ 2
・すりごま白	小さじ 2｝



※ごまマヨがよく合う食べごたえサラダ

①里芋は水洗いして濡れたまま耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで 7 分加熱する。熱いうちに皮をむき、ボウルに入れて白だしを加え、フォークで粗くつぶし、粗熱をとる。

②枝豆は解凍し、さやから取り出す。ハムとチーズは 1cm 角に切る。わかめは包材の表示通りに塩抜きし、2cm 幅に切る。

③①に②と★を加えて混ぜる。

【コツ・ポイント】

※里芋が熱いうちに白だしを加えることで、味がなじみます。

かぼちゃのデリ風サラダ　【ビオサポレシピ】

主な材料（2 人分）

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	1/4 個
長熟だし仕込み	
ごろごろベーコン	60g
くるみ（刻む）	20g
★｛粒入マスタード	小さじ 2
オリーブオイル	小さじ 2
プレーンヨーグルト	大さじ 2
はちみつ	小さじ 1
真塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

※ベーコンの旨味とヨーグルトの酸味がかぼちゃによく合う

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、ふんわりとラップをかけて電子レンジで 6 分加熱する。

②玉ねぎは薄切りにして水にさらし水気をきる。フライパンにベーコンを入れて火にかけ、焼き色がつくまで炒める。

③①を軽くフォークでつぶし、②、★を加えて混ぜ合わせ、器に盛りくるみをちらす。

【コツ・ポイント】

※パンに挟んでサンドイッチにしてもおいしいです。

麻婆白菜

【ビオサポレシピ】

主な材料(4 人分)

白菜	1/4 玉
人参	1/3 本
豚ミンチ	150g
真塩	少々
こしょう	少々
麻婆豆腐ソース・中辛	1 袋
赤唐辛子（細切り）	適宜



※シャキシャキ白菜とゴロッと挽肉で食べごたえ◎

①白菜は白い部分は細切りに、葉はざく切りにする。人参は細 c 切りにする。

②フライパンに豚ミンチを入れて火にかけ、軽くほぐしながら炒める。肉の色が変わったら真塩とこしょうをふり①を加えて炒める。しんなりしたら麻婆豆腐ソースを加えて炒め合わせる。

③器に②を盛り、好みで赤唐辛子を散らす。

【コツ・ポイント】※ひき肉から脂が出るので炒めるときの油は不要です。ひき肉は崩しすぎずに固まり感を残すと食べごたえが出ます。

万能つゆで簡単！ぶり大根

【ビオサポレシピ】

主な材料(3 人分)

万能つゆ	大さじ 4
根生姜	2 片(20g)
ぶり切り身	3 切れ(195g)
真塩	ふたつまみ
大根	400g
酒	1/4 カップ
冷凍ほうれん草	30g



①根生姜は半分を薄切りに、半分をせん切りにして針生姜を作る。

②ぶりは解凍し、3cm 幅に切る。真塩をふって 10 分ほどおく。

③大根は 1.5cm 厚さの半月切りにする。耐熱容器にのせて水大さじ 1 をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで 6 分ほど加熱する。

④鍋に万能つゆ、酒、水 180ml を入れて煮立て、水気を拭き取った②と①の薄切りの生姜を加えて 1 分ほど煮る。③を加え、落としぶたをして弱めの中火で 10 分ほど煮る。

⑤落としぶたをとり、凍ったままの冷凍ほうれん草を加えて 2 分ほど煮る。器に盛り、①の針生姜を添える。

小かぶの天ぷら

【ビオサポレシピ】

主な材料(2 人分)

小かぶの実	2 個(160g)
A {天ぷら粉…1/4 カップ	
水…大さじ 3}	
真塩	少々
なたね油(揚げ油)	適量

※煮てよし、生でよし、だけじゃない!

①小かぶは皮はむかずに実の部分を 6 等分に切り、天ぷら粉(分量外)少々をまぶす。

②ボウルに A を入れ混ぜ、①を入れて全体に衣をつけ、中温に熱したなたね油で 3 分ほど揚げる。

③器に盛り、真塩を添える。

小松菜とひじきの大豆レモン酢和え

【ビオサポレシピ】

主な材料(2 人分)

小松菜	1/3 袋(80g)
ひじき	2g
A {大豆ドライパック…40g、	
玉ねぎ(みじん切り)…30g	
白だし…小さじ 1	
オリーブオイル…小さじ 2	
レモン汁…小さじ 1	
真塩、こしょう…少々}	

※鉄の多い食材のさっぱり和え物

①小松菜は塩ゆでし水にさらし水気を切り、3cm の長さに切る。ひじきは水で戻しサッとゆでてザルにあけて水気を切る。

②ボウルに A をすべて混ぜ合わせておく。

③②のボウルに①を入れ混ぜて盛り付ける。



【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。