

7月のやさいレシピ

2021年7月6日～7月9日

発行：生活クラブ関西

オクラとミニトマトのだし浸し

【ピオサポレシビ】

主な材料

オクラ	80g
ミニトマト	150g
白だし	大さじ3



※旬の野菜を手軽にとれて作り置きもOK!

①オクラはガクの周りをぐるりと剥き、真塩少々(分量外)をふって板ずりをする。沸騰した湯で2分ほどゆで、水気をきる。

②ミニトマトは包丁で浅い切り込みを1か所ずつ入れる。熱湯に10秒ほど入れて冷水に取り、皮を剥く。

③鍋に白だしと水1カップを入れて火にかけ、煮立ったら①と②を加える。火を止めて粗熱をとり、10分以上おく。

※冷蔵庫で3日ほど保存できます。

モロヘイヤと玉ねぎのスープ

【ピオサポレシビ】

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ものは食物繊維

①モロヘイヤはざく切り、玉葱は薄切りにする。

②鍋に水、洋風だし粉末、玉葱を入れて熱し、玉葱がしんなりしたらモロヘイヤ、胡椒を加えてさっと煮る。器に盛り、ゴマを散らす。



肉詰めゴーヤーの照り焼き

【ピオサポレシビ】

材料(4人分)

ゴーヤー	1本(200g)
豚肉ひき肉	240g
A {丸大豆醤油…小さじ1/2 料理酒…小さじ2 長ねぎ(みじん切り) …5cm分(10g) 国産きざみ生姜 …小さじ1/3 おろしにんにく …小さじ1/4 くるみ(刻む)…10g}	
B {万能つゆ…大さじ2 水…50ml みりん…小さじ2}	
水溶き片栗粉 {片栗粉…小さじ1 水…小さじ1}	
ごま油	小さじ2
片栗粉	適量

※トロツと煮つめた甘辛タレで

①ボウルにひき肉とAを入れ、ねばりが出るまで練り混ぜる。

②ゴーヤーは縦半分に切って種とワタを取り、内側に片栗粉を薄くふる。①を等分に詰めて軽く形を整え、肉の表面に片栗粉を薄くまぶし、2cm幅に切る。

③フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした肉の面を下にして②を焼く。焼き色がついたら、肉がはがれないように気をつけてフライ返しで一つずつ転がしながら全体を焼く。水大さじ2(分量外)を加え、ふたをして蒸し焼きにして取り出す。

④③のフライパンにBを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。③を戻し入れて煮絡める。

ズッキーニのハーブ焼き

【ピオサポレシビ】

主な材料(4人分)

ズッキーニ	2本(300g)
パウダーチーズ	大さじ2
★ {オリーブ油 大さじ1、 ミックスハーブ 大さじ1、 真塩 小さじ1/3}	

※ほくほくの食感とチーズのコク

①ズッキーニは長さ半分に切って四つ割にし、混ぜ合わせた★をからめる。

②1を耐熱容器に並べ、パウダーチーズをかける。

③180℃のオーブンで10～15分焼く。



いんげんのツナカレーソース

【ビオサポレシピ】

主な材料 (3人分)

いんげん	100g
★【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。



ごまだれで豚肉大葉ロール

【ビオサポレシピ】

主な材料 (2人分)

豚肉モモスライス	10枚
大葉	10枚
真塩	少々
こしょう	少々
なたね油	大さじ1
酒	大さじ1
ごまだれ	大さじ2
ベビーリーフ	適宜



※巻いて焼くだけ！ お弁当にもぴったり

- ①大葉は縦半分に切る。
- ②豚肉は広げて片面に真塩とこしょうをふる。肉を縦に置き、①を2切れずつ縦に並べてのせ、端から巻く。
- ③フライパンになたね油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れる。
- ④豚肉のとじ目がしっかりとついたら、転がしながら全体に焼き色をつけ、酒をふってふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛り、ごまだれと好みにベビーリーフを添える。

ツルムラサキの味噌マヨ炒め

ツルムラサキ	200g
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3cm ぐらいに切り、ちくわは縦半分につけて斜めに切る。
- 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。

エンツァイとベーコンの炒め物

【ビオサポレシピ】

主な材料 (4人分)

エンツァイ	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エンツァイは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。

