

晩ごはんは迷わずコレ♪

コープ商品で簡単! 3日分の献立

家族のすてやかな生活を願う気持ちに寄りそうレシピです。

DAY 1 主菜 青魚を簡単においしく! ゆずの風味と酸味で減塩にも ゆず香る! さっぱりぶり照り



材料(2人分)
 ゆずのぼん酢……………大さじ2
 長崎産天然ぶり切身(解凍する)……………2切
 塩……………少々
 片栗粉……………大さじ1
 大根[1cm厚さの半月切り]……………150g
 青ねぎ[長さ5cmに切る]……………1本
 ごま油……………小さじ2

作り方
 ①ぶりは塩を振って10分置き、水気を拭き取る。
 ②大根を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で4分加熱する。
 ③①に片栗粉を軽く振り、ごま油をひいて熱したフライパンに入れて焼き、こんがりと焼けたら裏返す。
 ④フライパンの空いているところに②と青ねぎを並べて焼き、ぶりに火が通ったら、ゆずのぼん酢を加えて絡める。



主食 わかめ生姜ごはん
 ①洗ったお米(2合)を炊飯器に入れ、普通に炊くときと同じ量の水を入れる。②カットわかめ(4g)、千切りにしたしょうが、だしの素、めんつゆを入れ、よく混ぜてから普通に炊く。ごま油をお好みでかけてください。

DAY 2 主菜 コクまるトマト煮込み、不足しがちな亜鉛も! 牡蠣の豆乳トマトクリーム煮



材料(2人分)
 里のほほえみで作った無調整豆乳……………150ml
 冷凍かき(大粒)……………160g
 じゃがいも(2cm厚さに切る)……………中1個
 たまねぎ[薄切り]……………1/2個
 冷凍ほうれん草……………40g
 パター……………10g
 小麦粉……………小さじ2
 カットトマト缶……………80g
 固形コンソメ……………1個
 水……………50ml
 塩、こしょう……………各少々

作り方
 ①じゃがいもは耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
 ②フライパンにバターを熱して①とたまねぎを炒め、たまねぎが透き通ってきたら小麦粉を加えて炒める。
 ③トマト缶を加えて軽く炒め、豆乳、固形コンソメ、水を加えてかき混ぜながら2~3分ほど煮る。
 ④凍ったままのかきとほうれん草を加えてさらに2~3分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。



主食 和ドレきのこスパゲッティ
 ①オリーブ油と鷹のつめを中火で炒める。②ベーコンを入れ中火で軽く炒める。③バターを入れ、しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、アスパラガスを入れ、中火で炒める。④きのこなどがしんなりしたら、和風ドレッシングを入れなじませる。⑤茹で上がったパスタを入れ、30秒ほどなじませる。⑥塩を振り、味を調える。

DAY 3 主菜 太ちくわとゴロゴロ野菜で、食べごたえのあるローファットポトフ 太ちくわの和風ポトフ



材料(2人分)
 そのままでおいしい太ちくわ[3等分に切る]……………2本
 キャベツ[芯をつけたままくし形切り]……………1/4個分(300g)
 エリンギ[食べやすい大きさに切る]……………1本
 にんじん[乱切り]……………1/2本
 じゃがいも[4等分に切る]……………1個
 たまねぎ[8等分のくし形切り]……………1/2個
 水……………400ml
 味パック……………1袋
 しょうゆ……………大さじ1

作り方
 ①厚手の鍋に材料をすべて入れ、蓋をして強火にかける。
 ②沸騰して2~3分経ったら、味パックを取り出し、弱火にしてさらに15~20分煮る。



副菜 一緒にどうぞ
 「ごぼうとこんにゃく煮」