

晩ごはんは迷わずコレ♪

コープ商品で簡単! 3日分の献立

DAY 1 主菜 届いたその日はミールキットのラクラク Day 豚肉入りきんぴらごぼう



手作りおかずが簡単に

CO-OP DELI MEAL KIT

コープデリミールキット

「忙しくても、家族にはちゃんとしたごはんを」と思っているあなたにおすすめの、すぐできておいしい調理キットシリーズです。



副菜

ブロッコリーの白和え

①ブロッコリーは茹でる。②①、汁気を切ったコーン缶、白和えの素、白ごまを和える。

DAY 2 主菜 ハンバーグがごろっと入ったご馳走感のある洋風鍋 ハンバーグ入りトマト鍋



材料(2人分)

ふくらみジューシー生ハンバーグ
〔解凍する〕……………2個
ウインナー……………4本
イタリア産カットトマト……………1缶
水……………200ml
固形コンソメ……………2個
砂糖……………小さじ1
たまねぎ〔くし切り〕……………150g
ぶなしめじ〔ほぐす〕……………130g
ほうれん草〔茹でて4cm長さに切る〕……………70g

作り方

①生ハンバーグは内袋から取り出し、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
②①を半分に切る。
※電子レンジ加熱後はハンバーグや皿が熱いので注意してください。
③鍋にカットトマト、水、コンソメ、砂糖、たまねぎを入れて中火にかける。
④③が沸騰したら②とウインナー、しめじを加えて3～5分煮る。
⑤仕上げにほうれん草を加える。



副菜

ブロッコリーの
たらまヨ焼き

①マヨネーズとたらこを混ぜる。②耐熱皿に茹でたブロッコリーを入れ、①をかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

DAY 3 主食 お子さんも好きなクリーム味、ほたて入りのちょっとリッチなパスタです ほうれん草とほたてのクリームパスタ



材料(2人分)

バター……………14g(大さじ1強)
たまねぎ(スライス)……………60g(約1/3個)
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
ほたて貝柱ほぐし身……………1缶
牛乳……………360ml
固形コンソメ(砕く)……………1個
ほうれん草〔茹でて4cm長さに切る〕……………110g
北海道産小麦ゆめちから100%使用
ロングパスタ1.7mm……………200g

作り方

①フライパンにバターを溶かし中火でたまねぎを炒める。
②①に小麦粉を入れて弱火で炒める。
③②にほたて(缶汁ごと)と牛乳を加えて中火で煮る。
④③にコンソメとほうれん草を加える。
⑤塩(分量外)を加えた湯でパスタを7分茹で、④に加えて混ぜながら2分加熱して火を止める。



副菜

たまねぎとしめじのオムレツ

①オリーブ油でたまねぎ、ぶなしめじ、茹でたほうれん草を炒めて、ボウルに取る。②①に卵を加え、塩、こしょうと混ぜ、新たにオリーブ油をひいたフライパンで弱火で焼き、ケチャップを添える。