

晩ごはんは迷わずコレ!

コープ商品で簡単! 3日分の献立

家族のすこやかな食生活を
願う気持ちに
寄りそうレシピです。

DAY 1 主菜 お馴染みのメニューにナッツをプラス ぱりぱりナッツとエビチリのレタス包み



15分 214kcal 1.6g

材料(2人分)

食塩不使用ミックスナッツ
(種などで叩いて砕く).....18g
えび(殻と背ワタを取る).....150g
塩.....少々
酒.....小さじ2
片栗粉.....大さじ2
ながねぎ(みじん切り).....5cm(15g)
しょうが、にんにく(みじん切り).....各1/2片
豆板醤.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ2
トマトケチャップ.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1
A 顆粒鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1
水.....70ml
レタス(ちぎる).....100g

作り方

- えびに塩、酒、片栗粉を順にもみこむ。
- フライパンにごま油を熱し、ながねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、香りが立ったら①を加えて炒める。
- えびの色が変わったら、Aを加えて2分ほど煮る。
- 食塩不使用ミックスナッツを加えてひと混ぜし、レタスと共に器に盛る。

*最後に溶きたまごを回し入れると、まろやかな味わいに仕上げることができます。

副菜 白菜とささみの豆乳スープ



- 鍋に水、鶏ささみフレーク(汁ごと)、細切りした昆布、ざく切りの白菜、塩(適量)を入れ、蓋をして火にかけて、沸とうしたら弱火にして5分ほど煮る。
- 国産フクユタカ大豆の無調整豆乳に片栗粉を混ぜたものを入れて加熱し、とろみがついたら、器に盛ってお好みで粗びきしょうゆをかける。

家庭料理研究家 奥國壽子 監理例

調理例

DAY 2 主菜 豚肉と相性のいいプルーンを使った肉料理 プルーンの豚肉巻き 赤ワインソース



15分 375kcal 0.7g

材料(2人分)

豚ロースうすざり
[塩、こしょうを振る].....200g
ヘビーリーフ.....適量
種めきプルーン.....6個
薄力粉.....少々
オリーブ油.....大さじ1/2
赤ワイン.....大さじ2と1/2
粒マスタード.....小さじ1/2

作り方

- 種めきプルーンを豚肉で巻き、全体に薄力粉を軽く振る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼く。
- 全体を転がしながら豚肉に火が通ったら取り出し、器に盛る。
- ③のフライパンに赤ワインと粒マスタードを加え、とろみがつくまでフライパンをゆすりながら煮詰め、赤ワインソースを作る。
- ③に④をかけ、ヘビーリーフを散らす。

副菜

レーズン・ナッツのかぼちゃサラダ

かぼちゃを電子レンジ(500W)で3分程加熱してつぶし、有機栽培レーズン、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、塩、こしょうを混ぜ、刻んだアーモンドをちらす。あればイタリアンパセリを添える。



調理例

DAY 3 主菜 たらと海藻でカロリー控えめ 海藻と白身魚のヘルシー蒸し



10分(冷凍を戻す) 105kcal 1.4g

材料(2人分)

海藻サラダ(包材の表示通りに戻す)
.....1/2袋(5g)
骨取りたら切身(解凍する).....160g
ながねぎ(斜め薄切り).....1/2本
にんにく(せん切り).....40g
酒.....大さじ2
ほん酢しょうゆ.....大さじ2

作り方

- フライパンにながねぎ、にんにくを敷き、たらをのせ、酒を回しかけて、蓋をして5~6分蒸し焼きにする。
- 火が通ったら水気を絞った海藻サラダを加え、軽く熱を通す。
- 器に盛り、ほん酢しょうゆをかける。

副菜

ごぼうたっぷり! 揚げ柳川風

フライパンに水、ごぼう、にんにく、半分に切ったつぶから味付いなりあげを入れ、蓋をして5~6分ほど煮る。しょうゆで味を調え、割りほくしたたまごを回し入れて好みのかたさになるまで火を通す。器に盛り、お好みで小ねぎを散らす。



調理例