

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 コクうまスープで野菜も魚もたっぷり食べられる! ゴロゴロ野菜のアクアパッツァ風



材料(4人分)
炊き込みパエリアの素……………1袋
水……………300ml
生たらちの切身……………4切
かぶ〔くし型切り〕……………2個
ブロッコリー(小房に分ける)……………120g
ミニトマト〔ヘタを取る〕……………4個

作り方
①フライパンに炊き込みパエリアの素と水に合わせて火にかけ、沸騰してきたら、かぶ、たらちを加え蓋をし、再び沸騰したら6〜7分ほど煮る。
②ブロッコリー、ミニトマトを加え、蓋をしてさらに2〜3分煮る。

副菜



たっぷりお豆のかぼちゃのサラダ
①冷凍かぼちゃは耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で5分加熱する。②①をフォークでつぶし、ハム、ミックスビーンズ、マヨネーズ、ケチャップを加えて混ぜ合わせる。

15分 146kcal 1.5g

炊き込みパエリアの素 3合用 3〜4人前



ミックスビーンズドライパック 55g



北海道のかぼちゃ 350g



DAY 2 主菜 パイ生地代わりに「餃子の皮」で手軽にカロリーダウン! えびのローファットキッシュ



材料(6個分)
天然むきえび(大)〔解凍する〕……………70g
たまねぎ〔薄切り〕……………1/2個
冷凍ほうれん草……………20g
餃子の皮(大判サイズ)……………6枚
塩、こしょう……………各少々
オリーブ油……………小さじ2
A たまご……………2個
牛乳……………大さじ2
粉チーズ……………小さじ1と1/2
塩、こしょう……………各少々
お好みの野菜……………適量

作り方
①フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、むきえび、冷凍ほうれん草を順に炒め合わせ、塩、こしょうを振り粗熱をとる。
②アルミ型(直径5〜7cm程度)に油(分量外)を薄く塗り、餃子の皮を敷く。
③②に①を入れ、よく混ぜたAを流し入れ、オーブントースターで12〜13分焼き、お好みで野菜を添える。

副菜



チーズでカルシウム! ポテトサラボール
①ポテトサラダを5等分にし、キャンディーチーズを中に入れてまるめる。②パン粉をつけてしっかりと振り、アルミホイルに並べ、オリーブ油を回しかける。③予熱したオーブントースターで4〜5分焼く。④③を半分に切ったミニトマト、パセリの葉とともにピックに刺す。

20分 83kcal 0.6g

天然むきえび(大) 130g



餃子の皮 大判 25枚入



産直北海道産男爵で作ったポテトサラダ 150g X2



鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ 130g



DAY 3 主菜 冬の定番鍋を薬味だれなどで変化をつけて つけだれで楽しむ豚しゃぶ



材料(2人分)
豚肩ロースしゃぶしゃぶ用(解凍する)……………200g
ながねぎ〔斜め薄切り〕……………1本
水菜(4cm長さ切る)……………2株
昆布……………7cm程度
にんにく〔薄切り〕……………1片
超特選しょうゆ使用 かつおつゆ3倍濃縮 ……大さじ3
水……………120ml
にら〔みじん切り〕……………20g
にんにく〔みじん切り〕……………小さじ1/2
しょうが〔みじん切り〕……………小さじ1/2
ラー油……………適量
梅胡麻だれ 深煎り胡麻ドレッシング……………大さじ4
梅干し(ペーストにする)……………1個

作り方
①薬味だれ、梅胡麻だれの材料をそれぞれ合わせて、つけだれを作る。
②鍋に水適量(分量外)、昆布、にんにくを入れて火にかける。
③煮立ったら、野菜とともに豚肉を加えて、①につけていただく。

15分 511kcal 3.4g

超特選しょうゆ使用 かつおつゆ 3倍濃縮 1000ml



深煎り胡麻ドレッシング 300ml



産直 豚肩ロースしゃぶしゃぶ用 220g

