

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 白身魚の味噌オイル焼き



手作りおかずが簡単に
CO-OP DELI MEALKIT
コープデリミールキット
「忙しくても、家族にはちゃんとごはんを」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。



白身魚の味噌オイル焼き
2人前



副菜

にんじんしりり

①フライパンにごま油を中火で熱し、せん切りにしたにんじんを炒め、ツナを加える。②①に溶きたまごを加え炒める。③めんつゆ、みりんを味付けする。

CO-OP はごろも
シーチキン
マイルド
70g×3



DAY 2 主菜 ホイルで包み、トースターで焼くだけの簡単メニュー 鮭のトマトチーズ焼



材料(2人分)
骨抜き生秋鮭切身(解凍する)…2切塩……………ひとつまみ
じゃがいも[2mmの薄切り]……………100g
たまねぎ(繊維にそって薄切り)……………60g
トマト[くし型切り]……………中玉1/2個
とろけるゴータージュレッドチーズ……………50g
しょうゆ……………小さじ2
乾燥パセリ……………少々

作り方

①鮭に塩をふる。
②アルミホイルにそれぞれ半量ずつのじゃがいも、たまねぎ、①、トマト、チーズの順に重ねる。
③②にしょうゆを半量かけてホイルを閉じる。同じものをもう1つ作る。
④オーブントースターで15分焼いてパセリをかける。



副菜

ブロッコリーとナッツのオーロラサラダ

①ブロッコリーは小房にして茹でる。②食塩不使用ミックスナッツは粗く刻む。③ボウルに①、②、マヨネーズ、ケチャップを入れて和える。

骨抜き生秋鮭切身(バター焼・フライ用)
180g(4切)



CO-OP とろけるゴータージュレッドチーズ
330g



産直 トマト
M2個



CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ
85g



DAY 3 主菜 白だしでまろやかに、みんなが大好きカレー味 カレー鍋



材料(2人分)
水……………500ml
白だし……………45ml
みんなのコープカレー 中辛……………4皿分
たまねぎ[1cm厚さの半月切り]……………170g
じゃがいも[3mm厚さの薄切り]……………150g
にんじん[ピーラーでスライス]……………130g
豚バラスライス(8cm長さ切る)……………160g
ブロッコリー(小房にして茹でる)……………100g

作り方

①鍋に水、白だし、カレーを入れて中火にかける。
②①が煮立ったらたまねぎ、じゃがいもを入れ弱火で6~8分煮る。
③②ににんじん、豚肉を入れて豚肉に火を通す。
④③にブロッコリーを加えて火を止める。



副菜

トマトのごまあえ

①トマトはくし型切りにする。②ボウルに①、ごまあえの素を入れて和える。

CO-OP みんなのコープカレー 中辛 8皿分(4皿分×2)



CO-OP 白だし
500ml



CO-OP ごまあえの素
25g
×3袋入り

