

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 れんこんのシャキシャキ感がおいしい! しらすとれんこんのガレット



15g 164kcal 1.1g

<調理例>

材料(2人分)

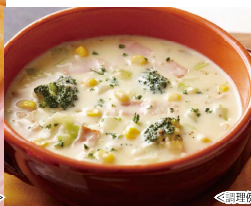
ふっくらしらす干し(解凍する)
.....1袋(25g)
れんこん(皮付きの薄切り).....100g
シュレッドチーズ.....40g
片栗粉.....小さじ2
オリーブ油.....小さじ2

作り方

- れんこんの両面に片栗粉をまぶす。
- オリーブ油をひいたフライパンに①の半量を直径15cm程度の円形になるように広げ、シュレッドチーズ(半量)、ふっくらしらす干し(全量)、残りのシュレッドチーズ、残りの①の順に重ねる。
- 火にかけ、蓋をして5分焼き、フライ返しで押し付けるようにして焼く。
- 裏返してさらに5分焼き、ほどよい焼き色がついたら、切り分けて器に盛る。

副 コーンクリームチャウダー

- 鍋を中火で熱してバターを加え、1cm幅に切ったベーコンを加えてこんがりとするまで炒める。
- 1cm角に切ったたまねぎ、キャベツ、じゃがいも、小房に分けたブロッコリーを加えてさっと炒め合わせる。
- 牛乳を注ぎ、煮立たせないよう、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 粒入りコーンスープを加えてよく混ぜ、こしょうを加える。
- 火を止めて生クリームを加えて混ぜ、器に盛る。お好みでパセリをふっていたく。



<調理例>

CO-OP ふっくら
しらす干し
25g×3



産直 れんこん
250g



CO-OP 粒入り
コーンスープ
8食入



DAY 2 主 レンジでラクラク簡単調理! あじフライの甘酢がけ



10g 238kcal 2.2g

<調理例>

材料(2人分)

レンジで九州産あじフライ.....4枚
A 酢.....大さじ1と1/2
砂糖.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1と1/2
酒.....小さじ2
片栗粉.....小さじ1/3
水菜[5cm長さに切る].....1株(30g)
大根[せん切り].....50g

作り方

- Aを耐熱容器に入れてよく混ぜ、電子レンジ(500W)で30秒加熱する。
- レンジで九州産あじフライを包材の表記の通りに温め、水菜、大根と共に器に盛り付ける。
- ②に①をかける。

副

切干豚汁

- 細切りにした昆布と水を鍋に入れて火にかけ、沸騰させる。
- 豚肉と切干大根(さつと洗い、キッチンばさみで食べやすく切る)を①に入れる。
- 蓋をして切干大根がお好みの硬さになったらおろししょうがを入れ、みそを溶き入れる。
- かつお節を混ぜて青ねぎを散らす。



<調理例>

CO-OP レンジで九州産あじフライ
200g(標準6~9枚入)



CO-OP 切干大根
30g



産直 お米育ち豚小間切
190g



DAY 3 主 キムチとシーフードの組み合わせで、うまみたっぷり 海鮮キムチ巻き寿司



10g (乾状態で計量) 324kcal 1.0g

<調理例>

材料(1人分)

まるやが甘辛キムチ.....25g
ご飯.....150g
ごま油.....大さじ1/4
焼のり寿司はね.....1枚
シーフードミックス(茹でて水気を切る).....30g
あさつき.....1本(お好みで)大葉.....適量

作り方

- ご飯とごま油を混ぜる。
- 巻きずしに焼のりをおき、①を向こう側2cmを残して均一に広げる。
- キムチ、シーフードミックスをご飯の真ん中あたりに横一列のせて、のりの長さに切ったあさつきのせる。
- 手前からくりと巻き、両手でしっかり押さえて形を整える。
- 食べやすい大きさに切って器に盛る。お好みで大葉を添える。



<調理例>

CO-OP まろやか
甘辛キムチ
460g



国産シーフードミックス
140g



CO-OP 焼のり
寿司はね
板のり10枚



「野菜の美味しいスープ」