

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 ジューシーで食べごたえあり! 豚バラの厚切り照り焼き



材料(4人分)
豚バラブロック
(解凍して1.5cm厚に切る) …… 350g
A にんにく〔すりおろす〕 …… 1片
しょうゆ …… 大さじ1
オイスターソース …… 大さじ1/2
※はちみつ …… 大さじ1
チンゲン菜
(茹でて食べやすく切る) …… 1株
※1歳未満の乳児には与えないで下さい。

作り方
①フライパンを熱し、中火で豚肉を両面焼く。焼き色がついたら弱火にして蓋をし、3分蒸し焼きにする。
②余分な脂をふき取り、Aを加えて煮からめる。
③器にチンゲン菜を敷き、②を盛る。
※チンゲン菜の代わりに小松菜を使っても!



産直 豚バラブロック 350g

CO-OP 広島産かき使用
オイスターソース 230g



副 一緒にどうぞ
中華春雨サラダ 180g



DAY 2 主 トマトとチーズで洋風に! めかじきのイタリアンソテー



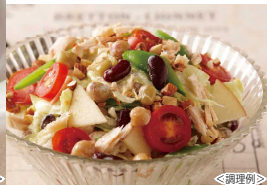
材料(4人分)
めかじき切身(血合取り)
(解凍する) …… 280g(4切)
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
たまねぎ(繊維にそって薄切り) …… 1/4個
トマト水煮(缶)〔細かく刻み
Aを混ぜておく〕 …… 100g
A 塩 …… 小さじ1/4
こしょう …… 少々
オリーブ油 …… 大さじ2
ミックスチーズ …… 50g
パジルの葉 …… 適量

作り方
①めかじきは塩、こしょうを振り、5分置き、水気をキッチンペーパーで拭く。
②フライパンにオリーブ油を熱し、中火で①の片面をこんがり焼く。
③②の上下を返し弱火にし、トマト水煮、たまねぎ、ミックスチーズの順にのせ、蓋をして2分火にかける。
④チーズが溶けたら器に盛り、パジルの葉をのせる。
※めかじきの代わりに鮭、びんちょうまぐろ、たらなどで作ってもおいしいです。

めかじき切身(血合取り) 増量 280g (4切) ※



CO-OP ミックス
チーズ 180g



副 野菜もお豆もたっぷり
チョップドサラダ
①レタス、ミニトマト、りんご、茹でてスナップえんどうを小さく切る。②①とツナ、ミックスビーンズをボウルに入れ、マヨネーズ、米酢、粉チーズ、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。③器に盛り、刻んだアーモンドを散らす。

CO-OP ミックス
ビーンズ
ドライパック 120g



DAY 3 主 サラダフレークで簡単ごはん♪ 具材たっぷり! カニ玉風あんかけチャーハン



材料(4人分)
サラダフレーク
(細く割いておく) …… 1パック
ながねぎ(粗みじん切り) …… 15cm
しいたけ(粗みじん切り) …… 2枚
レタス(食べやすい大きさに切る) …… 2枚
しょうが〔せん切り〕 …… 1片
グリーンピース(冷凍)
(熱湯をかけて解凍する) …… 30g
A 片栗粉〔水で溶く〕 …… 小さじ4
水 …… 大さじ4
サラダ油 …… 大さじ3
温かいご飯 …… お茶碗4杯分(約600g)
しょうゆ …… 小さじ1
塩、こしょう …… 各少々
B 水 …… 400ml
砂糖 …… 小さじ1/4
しょうゆ …… 小さじ1と1/2
酒 …… 大さじ2
鶏がらスープ …… 小さじ2と1/2
たまご(溶きほぐす) …… 2個

作り方
①フライパンに油を入れて強火で熱し、しいたけを加えてさっと炒め、温かいご飯を加えて全体に油がまわるように炒める。
②ながねぎ、レタスの順に加えてさっと炒め、鍋肌からしょうゆをたらしてなじむように炒め合わせる。塩、こしょうを加えて味を調え、器に盛る。
③別のフライパンにサラダフレーク、しょうが、グリーンピース、Bを入れて煮立たせ、Aを加えてとろみをつけ、溶きたまごをまわし入れてさっと煮る。
④③を②にかけていただく。
※水溶性片栗粉を入れるときは、一度火を弱めてから少量ずつ入れて混ぜ、再び煮立たせることでタマができにくくなります。



CO-OP サラダフレーク 120g



CO-OP 鶏がらスープ 50g x 3