

4/1  
2024



# コープみらい ちばインフォメーション

次号発行 4月29日

編集 コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685

ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。

## 新生活スタートの季節!

12 つくる責任  
つかう責任

# 時短・簡単レシピでお米をおいしく食べよう!

新生活がスタートし、家族のライフスタイルが変わる4月。  
毎日のごはんづくりや忙しい朝のお弁当づくりの味方にもなる時短・簡単ごはんレシピをご紹介します。



### 包まず簡単! えびピラフの オムライス

焼く 電子レンジ 15分

#### 材料 (2人分)

- 冷凍えびピラフ
- 〔包材の表示通りに電子レンジで加熱する〕2人前
- 卵〔溶きほぐす〕2個
- サラダ油 適量
- ケチャップ 適量
- ※お好みでパセリ〔みじん切り〕適量

#### 作り方

- フライパンに油を熱し、溶き卵を一気に流し入れて大きくかき混ぜ、形を整えて火を止める。
- 器にえびピラフを盛り付けて①をのせ、ケチャップをかけてお好みでパセリをのせる。

**ポイント!** えびピラフを卵で包まず、のせるだけでOKの時短調理!



献立作成者:料理研究家・栄養士 今別府靖子

### レンジ de そばろ丼

ゆでる 電子レンジ 15分  
(調理時間に解凍時間は含まれません)

#### 材料 (2人分)

- 冷凍ミックスベジタブル 100g
- 冷凍豚挽肉バラパラミンチ〔解凍する〕150g
- (A) 酒、しょうゆ、みりん 各小さじ2
- 砂糖、すりおろししょうが、かたくり粉 各小さじ1
- 卵〔ゆでて殻をむき、半分に切る〕1個
- ごはん 丼2杯分(ごはん1杯分=180g)

#### 作り方

- 耐熱容器に解凍した挽肉、凍ったままのミックスベジタブル、(A)を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで4分ほど加熱する。
- 丼にごはんを盛り、①とゆで卵をのせる。

**ポイント!** カレー風味やガパオ風のエスニックな味付けにしてもおいしいですよ。



献立作成者:料理研究家・栄養士 今別府靖子

お休みの日にお米のスイーツでもつくりませんか?

### あまったごはんで作る お米のアイス

#### 作り方 (3・4人分)

- あまったごはん1/4カップと牛乳100ccを鍋に入れ、ふたをして弱火で煮立てる。沸騰してきたら火を止め、ふたをしたまま粗熱を取る。
- ①とさらに牛乳200cc、砂糖大さじ2~3をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- 容器に入れて冷凍庫に入れる。
- 1時間おきにかき混ぜる。それを3回くらいくりかえしたら、出来上がり。お好みで黒みつやジャム、シリアルなどをのせて召し上がれ!



甘いアイスにべんじん!

シャリシャリ食感のあとにもっちりとしたごはんの風味!

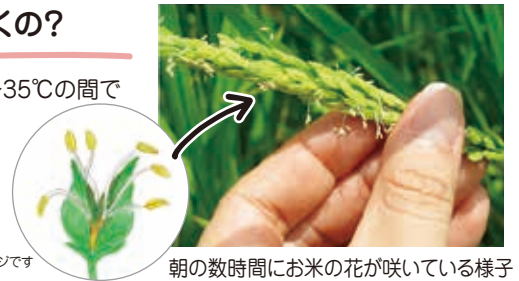
献立作成者:料理研究家・栄養士 今別府靖子

### お米の豆知識

資料提供: (農) 多古町旬の味産直センター

#### お米のお花はいつ咲くの?

千葉県では7月頃に気温30~35℃の間で開花します。朝9時頃から白い花が咲き始め、1~3時間くらいで閉じてしまいます。



※イラストはイメージです



### 食べて未来へつなごう

コープみらいは、「1週間にもう1杯お米を食べよう~ワン・モア・ライス~」として、無理なく、気軽に手軽に、1週間に今よりも1食多くお米を食べることで、お米の生産者の応援はもちろん、食料自給力の維持・向上に取り組んでいます。子どもたちがこれからもずっと日本のおいしいお米が食べられるように、また豊かな田んぼの景色がこれからもずっと日本の風景として見られるように、日本の米づくりを応援しましょう。

詳しくはこちらから▶



問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部

TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)