



ちょこっとひと手間で料理が映える！  
今年のクリスマスはこれで決まり！



### 炊飯器で作れるシナモンロール

調理時間  
20分

材料(6人分)

※炊飯・冷ます時間を除く

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| CO・OPホットケーキミックス<br>.....200g       | 打ち粉(薄力粉).....適量                    |
| 牛乳.....60ml                        | バター(食塩不使用)<br>(レンジにかけて溶かす).....10g |
| 溶きたまご.....1/2個分                    | グラニュー糖.....大さじ1                    |
| バター(食塩不使用)<br>(レンジにかけて溶かす).....15g | ①シナモンパウダー.....小さじ1と1/2             |
| レーズン.....40g                       | サラダ油.....適量                        |
| ②生くるみ(食塩不使用)<br>(細かく刻む).....20g    | 粉糖.....25g                         |
|                                    | ③バニラエッセンス(お好みで)<br>.....2~3滴       |
|                                    | 水.....小さじ1                         |

1人分(レシピ1/6量) \*カロリー: 240kcal \*食塩相当量: 0.6g

- ボウルに①をよく混ぜ合わせ、②を加えさらに混ぜる。
- 打ち粉をした台で1を横12cm×縦25cmの長方形に伸ばし、奥2cm残してバターを塗って③を均等に振る。
- 2を手前から巻いて糸または包丁で6等分にカットし、薄くサラダ油を塗った炊飯器に、巻き終わり部分が中心を向くように並べて普通に炊飯する。
- 加熱が終わったら、竹串などを差し熱が通っているかを確認してから粗熱を取る。その後、混ぜ合わせた④をかけて冷ます。

#### コツ・ポイント

1個ずつの巻き上がりの直径が6~7cmになるようにすると5合炊きの炊飯器にちょうど良くおさまります。

#### PICK UP

COOP ホットケーキミックス



### クリスマスカラーのオニオンチキン

調理時間  
25分

材料(2人分)

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 産直純和鶏お米育ち・モモ肉<br>かぶ(葉を3cm残して8つ割り).....1/2個 | トマト(半分に切る).....1個        |
| 塩、黒こしょう.....各適量                            | ②かぼちゃ(くし形切り).....2切      |
| たまねぎ(粗みじん切り).....中1/2個                     | ピーマン(赤・黄)(乱切り).....各2/3個 |
| ①ピーマン(赤・黄・緑)(粗みじん切り)<br>.....各1/3個         | マッシュルーム(半分に切る).....1個    |
| キャベツ(粗みじん切り).....葉2枚                       | 料理酒.....大さじ2             |
| にんにく(粗みじん切り).....1片                        | しょうゆ.....大さじ2            |
| オリーブ油.....大さじ1                             | ③みりん.....大さじ2            |
| ローズマリー(お好みで).....2枝                        | 塩、黒こしょう.....各適量          |

1人分(レシピ1/2量) \*カロリー: 701kcal \*食塩相当量: 3.4g

- 鶏肉に塩、黒こしょうをする。①は耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで3分加熱したら、ペーパータオルの上に広げて水気を取る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、お好みでローズマリーを入れて香りが出たら取り出し、1の鶏肉を皮から強火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で約15分焼いて火を通す。
- 鶏肉を取り出し、同じフライパンで②の野菜を焼いたら同じように取り出し、③を入れて軽く煮詰めソースにする。
- 皿に3の鶏肉と野菜を盛り、1のみじん切り野菜と3のソースをかける。

#### コツ・ポイント

鶏肉が焼けたところに③を入れ、煮からめて照り焼きにするとご飯のおかず向きになります。

#### PICK UP

産直 純和鶏お米育ち・モモ肉

