



時間に余裕のある朝に 手軽に作れるしっかりメニュー



トマトジュースで簡単ポタージュ

調理時間
10分

- 材料(2人分) ※冷やす時間を除く
- たまねぎ(みじん切り) …1/2個
 - バター …小さじ1
 - 薄力粉 …小さじ1
 - CO・OP濃いトマトジュース 食塩無添加 …1缶(190g)
 - CO・OP国産フクユタカ大豆の調製豆乳 …1カップ
 - コンソメ …1個(5g)
 - 塩、こしょう …各適量
 - バジル …適量
 - オリーブオイル …適量
 - 生クリーム(5分立て) …適量
 - パセリ(みじん切り) …適量

1人分(レシピ1/2量で)
*カロリー: 145kcal(冷製)、142kcal(温製) *食塩相当量: 1.4g(冷製温製共通)

- フライパンにバターを熱し、たまねぎが透明になるまで炒めたら薄力粉を入れ、さらに炒める。
- 1にAを入れてかき混ぜ、煮立ったら塩とこしょうで味を調える。

冷製にする場合…粗熱を取り、冷蔵庫で30分以上冷やしたら器に注ぎ、Bをお好みでトッピングする。

温製にする場合…そのまま器に注いでCをお好みでトッピングする。



肌寒い日は温製で♪

- コツ・ポイント**
- 豆乳の代わりに牛乳を使ってもおいしく作れます。
 - 2の後に、ミキサーにかけるとなめらかな口当たりになります。

PICK UP

CO-OP 濃いトマトジュース 食塩無添加

モンティクリスト

(ハムとチーズのフレンチトーストサンドイッチ)

調理時間
10分

- 材料(1人分)
- CO・OP熟仕込食パン(6枚切り) …2枚
 - CO・OPマヨネーズ …小さじ1
 - CO・OPマスタード(お好みで) …小さじ1
 - CO・OPロースハム …2枚
 - CO・OPとろけるスライスチーズ …1枚
 - たまご …1個
 - 牛乳 …1/4カップ
 - バター …小さじ1

1人分 *カロリー: 621kcal *食塩相当量: 2.7g

- 食パン1枚の片面にAを塗り、ハムとチーズをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
- 混ぜ合わせたBをバットに入れ、卵液がなくなるまで1を両面とも浸す。
- フライパンにバターを熱し、ふたをして片面約2分ずつ2を弱火で焼き、半分に切る。

コツ・ポイント

- モンティクリストは、チーズとハムをフレンチトーストで挟んだカナダ生まれのサンドイッチです。
- 弱火でゆっくり焼くことで、表面だけでなく中にも熱が伝わり、チーズがとろけます。

P.233で
ご紹介しています

PICK UP

CO-OP ロースハム