



# 雨の日はおうちでゆっくり作ろう♪ 家族も喜ぶ旅気分レシピ



## まるであじさいゼリー

調理時間  
15分

### 材料(4人分)

※冷やし固める時間を除く

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| CO・OP コープ牛乳 … 350ml | CO・OP るんるんスティックゼリー |
| 砂糖 … 大さじ3           | … 8本               |
| CO・OP ゼラチン … 大さじ1   | ミントの葉(お好みで) … 適宜   |
| 水 … 大さじ3            |                    |
| バニラエッセンス … 1~2滴     |                    |

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 131kcal \*食塩相当量: 0.1g

1. ボウルにゼラチンと水を入れて軽くかき混ぜ、約4分ふやかす。
2. 鍋に牛乳200mlと砂糖を入れ火にかけ、沸騰寸前まで加熱する。
3. 1に2を入れて溶かし、残りの牛乳150mlとバニラエッセンスを加えて混ぜ、カップに流し入れたら冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
4. お好みの味のスティックゼリーを約1.5cmの長さに切り、3にのせたらお好みでミントの葉を飾る。

### コツ・ポイント

カップはグラスや小さめのコーヒーカップなどお好みで。  
透明な器を使用するときれいに仕上がります。

### PICK UP

るんるん  
スティックゼリー



※写真は15本入です。

## 炊飯器で作る 東南アジア風チキンライス

調理時間  
20分

### 材料(4人分)

※炊飯時間を除く

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 米 …………… 3合        | ながねぎ(白い部分を小口切り) … 適量     |
| CO・OP 鶏がらスープ      | レタス(ちぎる) …………… 60g       |
| …………… 小さじ2        | トマト(くし形切り) …… 1/2個       |
| ① おろししょうが …… 小さじ2 | きゅうり(斜め薄切り) …… 1/2本      |
| おろしにんにく …… 小さじ1   | ライム(くし形切り)(お好みで) …… 1/2個 |
| 塩、こしょう …… 各少々     | 香菜(お好みで) …………… 適宜        |
| 産直若鶏ムネ肉 …………… 2枚  | 酢 …………… 大さじ1             |
| ながねぎ(青い部分) …… 1本分 | ごま油 …………… 大さじ1           |
| 塩、こしょう …… 各少々     | ② オイスターソース …… 大さじ1       |
|                   | しょうゆ …………… 大さじ1          |

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 678kcal \*食塩相当量: 2.3g

1. 炊飯器に洗った米と①を入れ、水(分量外)を3合の目盛りまで加えて軽くかき混ぜる。
2. 鶏肉はフォークで穴をあけて塩、こしょうをし、1の上に皮目を下にしてのせ、ながねぎ(青い部分)は切らずにそのまま入れて炊飯する。
3. 炊いたら鶏肉とながねぎを取り出し、鶏肉を食べやすい厚さに切る。
4. 器にご飯とながねぎ(白い部分を小口切り)、鶏肉、②を盛りつけ、③のたれをかける。

### コツ・ポイント

- 鶏肉に穴をあけることで味染みを良くし、ながねぎ(青い部分)は風味付けのために入れます。
- 本レシピにはバラツとしたご飯が合うので、硬さが選べる炊飯器の場合、「硬め炊き」がおすすめです。

### PICK UP

産直 若鶏ムネ肉

