



これからは夏本番!

しっかり食べて元気に過ごそう



表紙のレシピ

キャベツたっぷり! コールスロー

調理時間
20分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

産直 高原キャベツ (粗めのせん切り).....1/2個	マヨネーズ.....大さじ3
塩.....適量	酢.....大さじ2
産直 若鶏筋切りササミ...1本	砂糖.....小さじ2
酒.....大さじ1	粒マスタード.....小さじ1/2
塩、こしょう.....各少々	CO・OP サラダフレック (ほぐす).....70g
	スイートコーン.....50g

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 150kcal *食塩相当量: 0.6g

1. キャベツは塩をまぶして約10分おき、しんなりしたら水洗いをしてしっかり絞る。
2. ササミは耐熱皿に置いてAを振り、ラップをして電子レンジで2分加熱後、粗熱が取れたら手で裂く。
3. ボウルにBを合わせ、1、2、Cを入れてよく混ぜる。

ご紹介しています
P.2,3で

PICK UP

産直 高原キャベツ



コツ・ポイント

酢や粒マスタードを加えるとさっぱりと仕上がります。また、砂糖を加えることで酢の酸味がやわらぎ、まろやかな味わいになります。

やきとりで簡単♪ カシューナッツ炒め

調理時間
20分

材料(2人分)

CO・OP 炭火やきとり もも串(振り塩).....4本	酒.....大さじ1
しょうが(みじん切り)....1かけ	オイスターソース...大さじ1/2
にんにく(みじん切り)....1かけ	砂糖.....小さじ1
カシューナッツ(食塩不使用)....50g	鶏ガラスープの素...小さじ1
ピーマン(赤・黄)	片栗粉.....大さじ1/2
(2cm角切り).....各1個	サラダ油.....大さじ1
ながねぎ(2cm長さに切る)....1/2本	

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 369kcal *食塩相当量: 1.7g

1. CO・OP 炭火やきとりもも串(振り塩)はパッケージを参考に電子レンジで加熱し、串から外す。
2. フライパンにサラダ油とAを入れて熱し、香りが出たらBを入れて炒める。
3. 2に1を加え、混ぜ合わせたCを入れてさらに炒め絡める。

PICK UP

CO・OP 炭火やきとり
もも串(振り塩)



※写真は8本入です。

コツ・ポイント

やきとりを使うことで、鶏肉に下味を付けて焼く工程がなくなり、時短につながります。