



Let's Cook

今月のレシピ

主食に主菜、付け合わせも!

何度も作りたくなるお酢レシピ

P.2~3で
ご紹介しています

CO-OP 国産米使用
まるやか特選純米酢



表紙のレシピ

豚肉のバインミー (ベトナム風サンドイッチ)

調理時間
30分

材料(2人分)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 産直 お米育ち豚小間切…120g | CO-OP 国産米使用まるやか |
| にんにく(すりおろす)…1/2片 | 特選純米酢……………大さじ1 |
| 塩……………適量 | 砂糖……………大さじ1 |
| マヨネーズ……………大さじ1 | バゲット(ソフトタイプ)…12cm×2 |
| オイスターソース…大さじ1/2 | マヨネーズ……………大さじ1 |
| にんじん(せん切り)…1/2本 | レタス(一口大にちぎる)…2枚 |
| 塩……………小さじ1/4 | 紫たまねぎ(薄切り)…1/4個 |
| | ルッコラ(ざく切り)…適量 |
| | サラダ油……………小さじ1 |

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 553kcal *食塩相当量: 2.9g

- フライパンにサラダ油を熱し、**A**をまぶした豚肉を炒め、ボウルに取り出して**B**とあえる。
- にんじんは塩をまぶして10分以上おき、水気をしっかり絞って**C**とあえる。
- バゲットは横半分に切り込みを入れて切り口にマヨネーズを塗り、レタス、**1**、汁気をきった**2**、紫たまねぎ、ルッコラの順ではさむ。

コツ・ポイント

ルッコラを香葉(パクチー)にするとより本格的な味わいになります。



冷蔵庫に入れて
2~3時間後が
食べごろです

レンジで作る簡単ピクルス

調理時間
15分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 99kcal *食塩相当量: 3.0g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| きゅうり(スティック状に切る)……………1本 | CO-OP 国産米使用まるやか |
| にんじん、セロリ(スティック状に切る)……………各1/2本 | 特選純米酢……………130ml |
| パプリカ(赤・黄)(スティック状に切る)……………各1/3個 | A 水……………70ml |
| れんこん(8mm厚さの半月切り)……………45g | 砂糖……………大さじ5 |
| ミニトマト……………4個 | 塩……………大さじ1/2 |
- 他にもお好みの野菜を入れる場合、合計約400gが目安です

※冷やす時間を除く

- A**を耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱してよくかき混ぜる。
- 野菜を**1**に入れてラップをし、電子レンジで5分加熱後、粗熱をとり冷蔵庫に入れて冷やす。

秋野菜の甘酢あん

調理時間
25分

材料(2人分)

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 産直 お米育ち豚ロース切身……………1枚(約100g) | 万能ねぎ(小口切り)……………適量 |
| 塩、こしょう、片栗粉…各適量 | CO-OP 国産米使用まるやか |
| さつまいも(1cm厚さの半月切り)……………1本(約180g) | 特選純米酢……………大さじ3 |
| れんこん(1cm厚さの半月切り)……………80g | 水……………大さじ3 |
| B まいたけ(小房に分ける)……………45g | 砂糖、しょうゆ…各大さじ1と1/2 |
| A いんげん(3等分に切る)……………40g | 顆粒ガラスープ、片栗粉……………各大さじ1/2 |
| | サラダ油……………大さじ1 |

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 413kcal *食塩相当量: 3.0g

- 豚肉に塩、こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。さつまいもとれんこんは水にさらし、ペーパータオルで水気を拭く。
- フライパンにサラダ油を熱し、**1**と**A**を火が通るまで弱火でじっくり焼き、いったん取り出す。
- フライパンをペーパータオルで拭き、合わせた**B**を入れてとろみがつくまで加熱し、**2**の具材を戻して混ぜる。
- 器に盛って万能ねぎを散らす。

コツ・ポイント

Bの調味料はよく混ぜ合わせてから入れてください。

