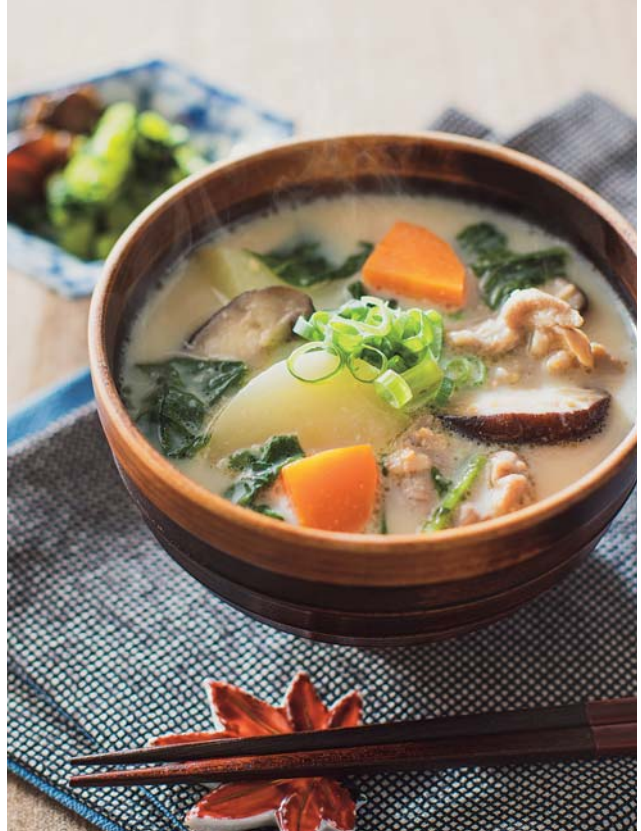




“4つのプロジェクト”を存分に味わおう 定番の和食をちょこっとアレンジ♪



味付もずくで手間なし いなり寿司

調理時間
25分

※炊飯の時間を除く

材料(10個分)

- CO・OP 産直 新潟 佐渡コシヒカリ(炊く)……1合
- CO・OP 産直 沖縄県 伊平屋島産 味付太もずく(土佐酢)……1パック(70g)
- CO・OP 味付いなり(汁気を切る)……10枚

- ① うずら卵水煮……1/2個×5
- ② サケフレーク……20g
- ③ むぎえび(ゆでる)……5尾
- ④ たくあん(きざむ)……15g
- きゅうり(縦半分にし斜め薄切り)……1/3本
- ガリ(しょうがの甘酢漬け)(お好みで)……適宜

1人分(レシピ1/10量で)

うずらいなり *カロリー: 114kcal *食塩相当量: 0.5g
えびいなり *カロリー: 108kcal *食塩相当量: 0.5g

1. ボウルにご飯ともずくを汁ごと入れ、うちわなどでおおぎながらしゃもじで切るように混ぜ合わせる。
2. ①をいなりに詰め、5個には②を、残り5個には③をそれぞれトッピングし、きゅうりを添える。
3. お好みで器にガリを盛り、②を並べる。

コツ・ポイント

トッピングは、肉そぼろやツナマヨ、とびこ、いくら、絹さやなどお好みのものでアレンジをお楽しみください。

コクうま!牛乳のまろやか豚汁

調理時間
20分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

- ① ジャガイモ(乱切り)……1個
- ② にんじん(いちょう切り)……1/2本
- 酒……大さじ1/2
- 産直 お米育ち豚肩ロース 切落し(3~4cm長さに切る)……150g
- ③ かぶ(くし形に切る、葉はざく切り)……1個
- しいたけ(薄切り)……4枚

- だし汁……500ml
- CO・OP コープ牛乳……1カップ
- ④ みそ……大さじ2と1/2
- 小ねぎ(小口切り)……適量
- ごま油……小さじ2

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 222kcal *食塩相当量: 1.7g

1. ①は耐熱皿に入れて酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで3~4分加熱する。
2. 鍋にごま油を熱し、③を軽く炒め、①とだし汁を加えて4~5分煮る。
3. ④を加えてみそを溶かし、煮立つ直前まで加熱したら器に盛り、小ねぎを散らす。

コツ・ポイント

- ジャガイモとにんじんは、電子レンジで加熱することで時短になります。
- 牛乳とみそを加えてからは煮立たせないことで、風味よく仕上がります。



産直 新潟佐渡コシヒカリ



産直 沖縄県伊平屋島産 味付太もずく(土佐酢)

PICK UP

P. 2~5でご紹介
しています



産直 お米育ち豚 肩ロース切落し



コープ牛乳