



# Let's Cook

今月のレシピ

## 今年のお正月は レンジを使った おせち風メニュー♪

p.6~7でご紹介しています

北海道産大豆ゆきほまれ豆腐 木綿・絹



「お豆腐のふんわり松風焼き」で木綿、  
「ごまドレッシングで作る白あえ」で絹を使用しています



### お豆腐のふんわり松風焼き

調理時間  
25分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

※冷ます時間を除く

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| CO・OP 北海道産大豆ゆきほまれ<br>木綿豆腐……………1/2丁(200g) | みそ……………大さじ1                      |
| 産直 若鶏挽肉バラパラミンチ<br>(解凍する)……………200g        | しょうゆ……………大さじ1                    |
| ▲ながねぎ(みじん切り) ……1/2本                      | みりん……………大さじ2                     |
| パン粉……………大さじ2                             | おろししょうが ……小さじ1                   |
| たまご(溶きほぐす) ……1/2個                        | 青のり、たらこ、マヨネーズ、<br>スライスチーズ……………適宜 |

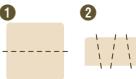
1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 183kcal \*食塩相当量: 0.9g

- 耐熱皿にペーパータオルを2枚重ねて敷き、豆腐を置いて少し崩し包んだら、ラップをせずに電子レンジで2分~3分程度加熱する。
- 冷ました1と▲をポリ袋に入れ、手ですりつぶすようにしっかり混ぜ合わせる。
- ラップを敷いた耐熱皿に2をのせ、3~4cmの厚さの正方形に形を整え、ふんわりとラップをして電子レンジで7分~7分半加熱し、そのまま冷ます。
- 3を末広りの形になるよう8等分する。半量は上に3の蒸し汁を塗って青のりをかけ、もう半量にはたらこマヨネーズを混ぜたものを塗ってから切ったチーズをのせ、串をさす。

#### コツ・ポイント

具材を混ぜ合わせるときは、豆腐が挽肉くらいの粒になるようによく混ぜ合わせます。

#### 切り方イメージ



### ごまドレッシングで作る白あえ

調理時間  
15分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

※冷ます時間を除く

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| CO・OP 北海道産大豆ゆきほまれ<br>絹豆腐……………1/2丁(200g) | ほうれん草(下ゆでして3cmの長さに切る) ……40g |
| CO・OP 深煎り胡麻                             | にんじん(細切りして下ゆでする) ……1/8本     |
| ▲ドレッシング ……大さじ2                          | ひじき(ドライパック) ……25g           |
| すりごま(白) ……大さじ2                          | コーン(ドライパック) ……25g           |
|   | 塩……………ひとつまみ                 |

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 108kcal \*食塩相当量: 0.7g

- 耐熱皿にペーパータオルを2枚重ねて敷き、豆腐を置いて少し崩し包んだら、ラップをせずに電子レンジで2分~3分程度加熱する。
- 冷ました1をボウルに入れて▲を加え、豆腐をすりつぶすようにしっかり混ぜ合わせる。
- 2に◎を加えてあえ、塩で味を調える。

#### コツ・ポイント

- お好みで木綿でも作れます。
- 豆腐は加熱後ペーパータオルで包んだまま冷ますと、しっかり水分が切れます。



### 栗きんとんおはぎ

調理時間  
15分

材料(6個分) ●電子レンジは600Wを使用

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| CO・OP 切り餅<br>(一切パック)……………2個 | CO・OP おいしいご飯(パッケージを参考に加熱) ……1パック(200g) |
|                             | 栗きんとん(市販品) ……240g                      |

1人分(レシピ1/6量で) \*カロリー: 150kcal \*食塩相当量: 0.1g

- 餅を8等分に切って耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れたら電子レンジで約2分程度、やわらかくなるまで加熱する。
- ボウルに1の餅とご飯を入れ、スプーンですりつぶすように混ぜ合わせる。
- 6等分にして丸めたら、きんとんで包んで栗をのせる。

#### コツ・ポイント

餅と合わせたご飯は、温かいうちに6等分にして丸めておきます。