

新連載

2020年はCO-OP商品60周年

.....☆☆☆☆.....

コープの職員料理にチャレンジ!

私がサポートします

ミツシェフ
ピーンズ先生



実家ぐらしだけど、両親は自営業で夕飯はひとり。毎晩みそ汁を作ります。あとはいつも簡単な料理ばかり。キッシュは食べたことがないので、作るのが楽しみです! 普段はキャンプへ行ったり、ピアノを弾くのが気分転換です。

根本 有花さん 今回挑戦するのは...
コープデリ豊玉センター 営業担当 入職7年目
お互いに笑顔で始まり、笑顔で終わられる営業を心掛けています。



CO-OP ロースハム

春野菜たっぷりのふわふわキッシュ

Step 1

スナップエンドウとブロッコリーの下処理をする



スナップエンドウのすじをヘタ側から取り除き、ブロッコリーは小房に分ける。

2 下処理した野菜をゆでる

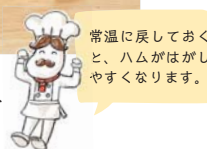


鍋に1ℓの湯を沸かして、塩大さじ1/2(分量外)を入れ、step1の野菜を1分程度硬めにゆでる。

3 ハムを短冊切りにする



ハムは縦に4等分にして5mm幅に切り、ミニトマトはヘタを取る。



常温に戻しておく
と、ハムががしや
すくなります。

4 卵液を作り、ココットに具材を入れる



ボウルでたまごを溶き、Aを混ぜ合わせて卵液を作る。ココットに野菜とハムを入れ(飾り用に少しとっておく)、卵液を注ぐ。

5 マヨネーズ(分量外)をかける



マヨネーズが隠し味! キッシュにコクが出ます。

Point

ここが裏ワザ



6 チーズをかけてトースターで20分ほど焼く



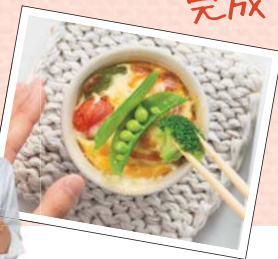
途中で焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせる。

とっておいた野菜とハムを飾って... **完成!**

材料(直径10cm×高さ5cmココット 4個分)

- | | |
|-------------------|------------------|
| スナップエンドウ...12さや | マヨネーズ..... 大さじ4 |
| ブロッコリー..... 100g | 牛乳..... 1カップ |
| CO-OP ロースハム... 2枚 | 生クリーム..... 100ml |
| ミニトマト..... 8個 | 塩..... 小さじ1/4 |
| たまご..... 4個 | ピザ用チーズ..... 20g |

簡単だったけど、凝った味に仕上がって驚きました。野菜もたっぷり取れていい! おいっ子・めいっ子に作ってあげます!



次回は CO-OP イタリアスパゲッティ を使った料理に挑戦します!