

表紙のレシピ

煮豚

調理時間
1時間40分
※冷ます時間を除く

1人分(レシピ1/6量で) *カロリー: 314kcal *食塩相当量: 5.0g(煮汁を含む)

材料(6人分・作りやすい分量)

産直 豚肩ロース肉(ブロック) (ネットやタコ糸でしばる)	酒、しょうゆ … 各1カップ
…………… 300g×2本	水 …………… 2カップ
ながねぎ(4~5cm長さに切る)	ゆでたまご …………… 2個
…………… 1本	白髪ねぎ、万能ねぎ(小口切り)、 レタス(お好みで) …… 各適宜

- 鍋にながねぎを並べて肉をのせ、Aを加えて強火にかけ、沸騰したらアクを除く。
- 弱火にして落としぶたをしてときどき肉の上下を返しながらか約1時間~1時間半煮る。
- 火を止めてゆでたまごを入れふたをしてそのまま冷ます。
- 冷めたらネットやタコ糸を外して薄切りにする。お好みでレタスを敷いた器に盛り、半分に切ったたまごと白髪ねぎ、万能ねぎを盛る。お好みで煮汁をかける。

POINT

肉が煮汁に浸らない場合は
酒:しょうゆ:水=1:1:2の
比率で足します。



かぼちゃきんとん

調理時間
20分
※冷やす時間を除く

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 70kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

かぼちゃ …… 1/4個(正味200g)	CO・OP 食塩不使用くるみ
砂糖 …………… 大さじ2	(粗く刻む) …………… 適量

- かぼちゃは種とワタを取って洗い、ひと口大に切って耐熱ボウルに入れ、水大さじ1(分量外)を加えてふんわりラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- スプーンでかぼちゃの皮を取り、フォークなどで実をつぶして砂糖を加え混ぜ、ラップをしないで電子レンジで3~5分加熱する。(皮は飾り用に少し残しておく)
- 冷めたら密閉容器に入れて冷蔵庫で1時間以上冷やし、8等分してラップで包んで形を整え、くるみとかぼちゃの皮を飾る。

POINT

かぼちゃは熱いうちにつぶします。やけどしないよう十分注意してください。



くるみのちよこっと田作り

調理時間
10分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 93kcal *食塩相当量: 0.6g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP ぼりぼり小魚	CO・OP 食塩不使用くるみ
…………… 4袋(4.5g×4)	(粗く刻む) …………… 20g
A 砂糖、みりん …… 各大さじ2	
しょうゆ …………… 小さじ2	

- Aを耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジで1分~1分30秒、軽くとろみがつく程度加熱する。
- 1にぼりぼり小魚とくるみを絡め、サラダ油(分量外)を薄く塗ったバットに付かないよう広げて冷ます。

POINT

調味料は冷めると固まるので軽くとろみがつく程度にします。