

今月のレシピ  
新生活。  
春野菜お弁当に  
チャレンジ

# Let's Cook

**POINT**  
切るときはラップのままでも、ラップを外してからでも大丈夫です。包丁を濡らすときれいに切れます。

甘辛ソースとキャベツで  
シャキーンジュワッ!



表紙のレシピ

## 甘辛チキン南蛮カツで「おにぎらず」

調理時間  
**10分**

1人分\*カロリー：442kcal \*食塩相当量：1.0g

### 材料(1人分)

甘辛チキン南蛮カツ…2個 | ごはん……………180g  
焼のり(全形)……………1枚 | キャベツ(せん切り)…1/2枚

1. 甘辛チキン南蛮カツは包装表記の通りに解凍する。
2. ラップの上ののりをひし形になるような角度に傾けて敷いて、のりの中央にごはん半量をのせる。その上にキャベツと1、残りのごはんをのせて、のりとラップで包んで形を整える。
3. のりが馴染んだら半分に切る。

### PICK UP

レシピで使用した商品を、P.2~3で詳しくご紹介しています



甘辛チキン南蛮カツ



## 春キャベツとじゃがいもの スパニッシュオムレツ

調理時間  
**20分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー：281kcal \*食塩相当量：0.7g

**材料(2人分)** ●電子レンジは600Wを使用

キャベツ(5cm角に切る)…2枚分 | たまご(溶きほぐす)……………3個  
じゃがいも……………中1個 | CO・OP ベーコン(5cmに切る)…2枚  
オリーブ油……………大さじ1 | 塩、こしょう……………各適量

1. キャベツは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1分加熱して水気をしっかり切る。じゃがいもは皮つきのまま水洗いし、ラップでくるんで2分30秒加熱して1cm厚さにスライスする。
2. 直径15～18cmのフライパンにオリーブ油を中火で熱し、たまご1/3量を入れ1とベーコンをのせ、塩、こしょうを振り、残りのたまごを入れる。
3. ふたをして弱火で5～6分焼き、裏返して同様に焼く。

**POINT**  
具材を入れたら均等になるようにならします。



## アスパラのチーズ焼き

調理時間  
**10分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー：140kcal \*食塩相当量：0.9g

**材料(2人分)**

アスパラガス……………3本 | 塩、こしょう……………各適量  
CO・OP ベーコン(5cmに切る)…3枚  
CO・OP ミックスチーズ…30g  
パルメザンチーズ(粉) ……5g

1. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落としてピーラーで皮をむき、硬めに下ゆでして半分に切る。
2. アルミホイルにベーコンを敷いて塩、こしょうを振り、1をのせてAをかけて包み、オーブントースターで5～6分焼く。

**POINT**  
お弁当の場合、材料(適量)をアルミカップに入れてオーブントースターで焼くとそのままお弁当箱に入れることができます。

宅配ではお届けしている全てのカタログを回収しリサイクルしています。ご不要の場合は、担当者へ、担当者へ速やか配送器材に入れてお戻しください。