



ほうれん草は
こぼれやすいので味です。

POINT

卵液はサラダ油をしっかりと熱してから
強火で一気に火を入れることで
ふんわりとした半熟状態になります。

—— 今月のレシピ ——
梅雨の時にぴったり
スタミナ&時短
レシピでさっぱり

Let's
Cook

表紙のレシピ

ほうれん草と牛肉の
甘辛炒め

調理時間
15分

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 430kcal *食塩相当量: 0.9g

材料(3人分)

牛小間肉……………250g	たまご……………3個
CO・OP 特別栽培	▲ 砂糖……………大さじ1
宮崎のカットほうれん草 300g (包装表記の通りに解凍して水気を絞る)	みりん……………大さじ1/2
……………1袋	ごま油……………小さじ2
にんにく(みじん切り)……………1片	◎ 焼肉のたれ(中辛)……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1	○ オイスターソース……………大さじ1/2

1. フライパンにサラダ油を強火で熱し、▲を混ぜ合わせた卵液を流し入れ、強火で1分くらい手早くかき混ぜて半熟状態で火を止めて取り出しておく。
2. フライパンをキッチンペーパーで拭きごま油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら牛肉を入れて強火で2分ほど炒め、ほうれん草を手でほぐしながら入れて炒め、◎を加え混ぜる。
3. 1のたまごを戻してさっと切るように混ぜる。

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

CO・OP 特別栽培 宮崎のカットほうれん草 300g



冷凍唐揚げで作る黒酢鶏

調理時間
20分

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 305kcal *食塩相当量: 2.2g

材料(3人分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP 薄衣の若鶏唐揚げ 250g (包装表記の通りに加熱して半分に切る)	サラダ油……………大さじ1
……………1袋	塩、こしょう……………各少々
にんにく(乱切りして電子レンジで 1分ほど加熱する)……………1/2本	CO・OP 玄米黒酢……………大さじ6
たまねぎ(2cm幅のくし形切り)……………1個	トマトケチャップ……………大さじ2
▲ パプリカ(赤・黄)	◎ みりん……………大さじ1
(ひと口大に切る)……………各1/2個	しょうゆ……………大さじ1/2
ピーマン(ひと口大に切る)……………2個	砂糖……………小さじ1
	水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1、 水小さじ2)……………大さじ1

1. フライパンにサラダ油を強火で熱し、▲を上から順に炒めて塩、こしょうを振り、若鶏唐揚げを加えて炒める。
2. 混ぜ合わせた◎を入れて煮立ったら一度火を止め、水溶き片栗粉を全体に回しかけて混ぜ合わせ、強火でとろみがつくまで炒める。



冷凍唐揚げを
黒酢でアレンジ

POINT

冷凍唐揚げを
使うことで簡単、時短で
仕上がります。

水溶き片栗粉は一度火を止めてから
全体に回しかけて再加熱すると
ダマになりにくくなります。