



コープの職員

料理に
チャレンジ!

レタスがシャキシャキ楽しい♪
うちにある材料でお手軽チャーハン



大学時代は1人暮らしでカレーやチャーハンをよく作っていました。実家では、最近父にホイコーローをほめられました！レタスは好きなので、レタスタっぷりのチャーハン、うまく作れるようがんばります！

鶴田さん

今回挑戦するのは…

コープデリ 中央センター 地域担当 入職3年目

組合員の皆さんに喜んでいただけるよう、丁寧さを心がけています。留守の方も、きれいだと思っていただけるようセットしています。現在もやっているサッカーのことや、飼っているペット(うさぎ)の話もします！(鶴田さんは、現在は市原センター 営業担当です)



産直
レタス

レタスタっぷりチャーハン

Step 1 具材を切る



レタスは食べやすい大きさにちぎり、ウインナーは輪切りに、ながねぎはみじん切りにする。

2 具材を炒める



熱したフライパンにごま油をひき、Step1のながねぎとウインナーを炒めたらいったん取り出し、同じフライパンに溶きたまごを回し入れて炒める。

3 ご飯などを炒める

たまごに火が軽く通ったらご飯とStep2のながねぎ、ウインナーを入れて強火で炒め、なじんだらAを順に加えてさっと炒める。



ここがポイント

ご飯は炊き立てよりも、冷ましたものを使ったほうがパラパラに仕上がります。

4 レタスを加える

味が全体にいきわたったらStep1のレタスを数回に分けて加え、軽く火が通るまで混ぜ合わせる。



ここがポイント

レタスが少ししんなりする程度で火を止めると、レタスの食感を楽しめます。

器に盛ったら… 完成!



香ばしい、
いい匂いがしてきた!

材料(2人分)

産直レタス …… 150g	ご飯 …… 丼2杯分(440g)
CO-OP ポークウインナー	ごま油 …… 大さじ2
ブラウンマイスター …… 4本(50g)	鶏がらスープの素 …… 小さじ1
ながねぎ …… 1/2本(40g)	A しょうゆ …… 大さじ1
たまご(溶いておく) …… 2個	塩、こしょう …… 各適量

レタスのシャキシャキ食感も残っていておいしかったです！レタスは大きめにちぎっているの、最初はゆっくり炒め、しんなりしたらよく混ぜ合わせながら炒めるとよいと思います。週末に家族に作りたかったです。



動画も公開中!



次回は CO-OP紅茶ティーバッグ(セイロン茶葉100%使用)を使った料理に挑戦する予定です!