



甘じょっぱさが 癖になる! みそかつ丼

POINT

赤みそでもおいしく作れます。(風味やとろみ加減は異なりますが、他のみそでも作れます) その場合、水は不要です。お好みに合わせて、砂糖やみその量を加減ください。

調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 640kcal *食塩相当量: 2.8g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP レンジでサクッと
ローズとんかつ……………2枚
ご飯……………丼2杯分
キャベツ(せん切り) ……適量
ながねぎ(小口切り) ……適量
いりごま……………適量

酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
八丁みそ、砂糖、水
……………各大さじ2

1. 耐熱容器に①を入れてラップをせずに電子レンジで1分加熱し、②を加えてさらに30秒加熱して混ぜ合わせる。
2. とんかつを包装表記通りに加熱し、食べやすい幅に切る。
3. 丼にご飯とキャベツ、2を盛りつけ、1のたれをかけたなら、ねぎとごまをトッピングする。

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
レンジでサクッと
ローズとんかつ



韓国料理を手軽に♪

豚しゃぶで

簡単ポッサム



POINT

「ポッサム」は韓国でゆで豚を野菜で包んで食べる料理で、通常ブロック肉を使いますが、今回は手軽にできるよう豚しゃぶ肉を使います。

肉は水にさらすと
うまみが落ちるので、
常温で冷ましてください。

調理時間
20分

1人分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 401kcal *食塩相当量: 2.4g

材料(4人分)

産直 お米育ち豚ロース
しゃぶしゃぶ用……………400g
きゅうり(せん切り)……………1本
にんじん(せん切り)……………1/2本
ながねぎ(白い部分)
①(せん切り)……………1本
② サニーレタス、キムチ、
大葉……………各適量

みそ……………大さじ3弱(50g)
豆板醤、砂糖
……………各大さじ1/2
酢、ごま油……………各小さじ1
③ ながねぎ(みじん切り)……………5cm分
おろしにんにく
……………小さじ1/2
いりごま……………大さじ1

1. 鍋に湯を沸かし、酒少々(分量外)を加えたら弱火にして豚肉をゆで、色が変わったらザルにあげてそのまま冷ます。
2. 器に1と②を盛り合わせ、合わせた③を添える。
3. サニーレタスでお好みの具材を包む。