

料理にチャレンジ!



明太子とにんにくの風味で食欲倍増!
おかわり続出レシピ☆

普段はほとんど料理はせず、
作ってもミールキットぐらい。
ドキドキしますが、がんばります!



飯田さん 今回挑戦するのは…
コープテリ芝浦センター
営業担当 入職4年目
私の担当エリアは都心で共働きの方が多く、直接お話しできない方も多い地域。お会いできるときはポイントを絞ってお伝えできるよう心がけています。



CO-OP 無着色ひとくち辛子明太子(切り)

明太子と鶏ささみのクリームうどん

Step 1 ささみと調味料を合わせる



ささみが入る程度の耐熱容器に①を入れてよく混ぜ、ささみを入れて返しながらなじませる。

2 ささみを加熱する



ふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分加熱し、そのまま常温で冷まして粗熱がとれたらフォークや手でさく。

3 ながねぎと大葉、明太子の準備をする

ながねぎは小口切り、大葉はせん切りにし、明太子(全量)は薄皮をとる。



ポイント

明太子は切り込みを入れて開き、包丁の背を優しくスライドさせて少しずつ中身をこそげとります。

4 うどんの汁を作る



フライパンを中弱火で熱し、バターでにんにくを炒め、香りが出たら④を入れる。

5 汁にうどんを混ぜる



沸騰しないように温めたら火を止め、明太子(トッピング分は残す)を加えて混ぜ合わせたらStep2とうどんを絡めて、皿に盛る。



めっちゃめっちゃ
いい香りがしています!

トッピングの具材をのせたら… 完成!

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

- 冷凍うどん (包装表記通りにレンジ加熱する) …… 2玉
- CO-OP 無着色ひとくち辛子明太子(切り) …… 60g(うちトッピング用10g)
- 筋切りささみ …… 130g(2本)
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/4
- 無調整豆乳 …… 300ml
- 白だし …… 大さじ2
- おろしにんにく …… 小さじ1
- バター …… 20g
- ＜トッピング＞
- ながねぎ …… 8cm
- 大葉 …… 3枚
- きざみのり …… 適量

クリーミーでおいしい!
盛り付けが難しかったけれど、楽しかったです。家でも作って、営業トークに活かしたいです(笑)



動画も公開中!

