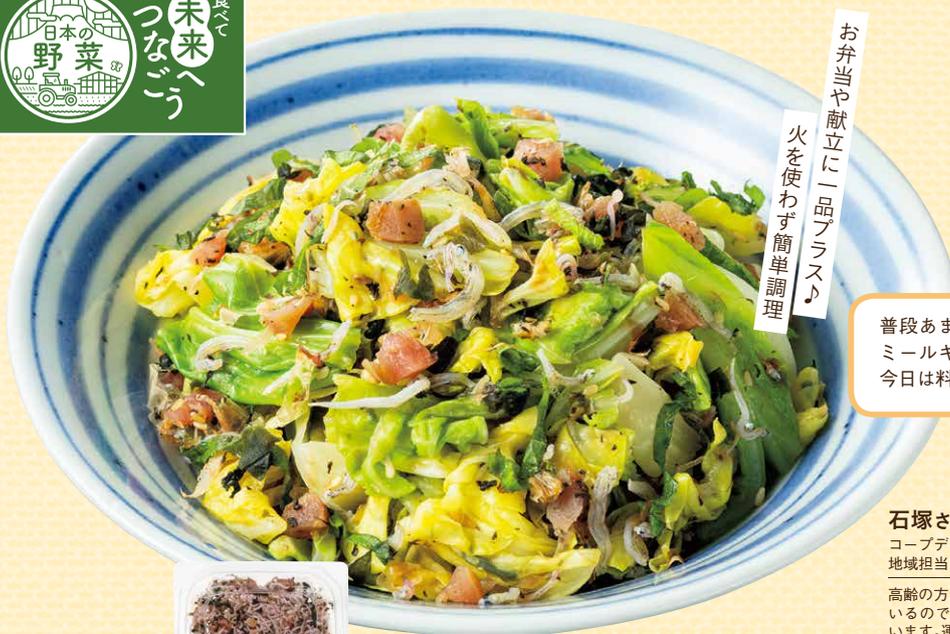




コープの職員

料理に
チャレンジ!



お弁当や献立に一品プラス♪
火を使わず簡単調理

普段あまり料理はせず、作ってもミールキットのことが多いです。今日は料理男子を目指します!



石塚さん 今回挑戦するのは…
コープデリ八千代センター
地域担当 入職6年目
高齢の方が多いエリアを配達しているので、丁寧な対応を心がけています。運転も丁寧がモットーで、入職からずっと無事故です!



CO-OP
梅ちりめん

春キャベツの梅ちりめん和え

Step 1 大葉を切る



大葉をせん切りにする。

Step 2 キャベツを切る



キャベツをひと口大に切り、さっと水で洗い耐熱ボウルに入れる。

Step 3 レンジで加熱する

Step2にラップをかけ、電子レンジで2分加熱したら、よく混ぜる。



ポイント

キャベツがまだかたい場合はしんなりするまで10～40秒ほどさらに加熱する。



あとは混ぜるだけでできあがり!

Step 4 調味料などを混ぜる



Step3の粗熱が取れたら水気を絞りと、④を加えて全体をよく混ぜ合わせ、Step1を加えて軽く混ぜ合わせる。

器に盛ったら…完成!

材料(4人分) •電子レンジは600Wを使用

春キャベツ(芯を取り除く) 200g
大葉 6枚

CO-OP 梅ちりめん…25g
かつお節…適量
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2/3
こしょう…少々

料理は野菜を切るのが面倒だと思っていましたが、キャベツと大葉だけで簡単でした。キャベツがシャキシャキおいしいです!



動画も公開中!



次回は CO-OP 切り餅 を使った料理に挑戦する予定です!