

かんたん

フルーツティーソーダ



調理時間
10分
1人分(レシピ1/2量で)
*カロリー: 89kcal
*食塩相当量: 0.02g

材料(2人分)

- | | | |
|------------------|--------------|------|
| CO・OP 三角ティーバッグ紅茶 | 氷 | 適量 |
| 2袋 | CO・OP ただの炭酸水 | |
| 砂糖 | 200ml | |
| CO・OP 4種のベリーミックス | ミント(お好みで) | 適宜 |
| 100g | | |
| パイナップル(缶・スライス) | | |
| (8等分に切る) | | 1枚 |
| キウイフルーツ | | |
| (半月切り) | | 1/2個 |

POINT

カフェインが気になるときは、紅茶の代わりにルイボスティーでもおいしくいただけます。お好みのフルーツでもお楽しみください。

1. ①のフルーツ全体に砂糖をまぶし、5分なじませる。
2. 耐熱容器にティーバッグと熱湯100ml(分量外)を入れふたをして2分置き、1を加える。
3. グラスに氷を入れ炭酸水と2を注ぎ、お好みでミントを添える。

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



ただの炭酸水



POINT

炭酸水はたまごを焼く直前に入れましょう。

ふわふわたまご焼きの
サンドイッチ

調理時間
20分
1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 331kcal *食塩相当量: 1.4g

材料(2人分)

- | | | | |
|--------------|------|----------------|--------|
| たまご | 3個 | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 和風だし(顆粒) | 小さじ1 | 食パン(8枚切り) | 2枚 |
| 砂糖 | 大さじ1 | バター(またはマーガリン)、 | |
| CO・OP ただの炭酸水 | | マスタード | 各適量 |
| | 大さじ2 | | |

1. ボウルに①を入れよく混ぜたら、炭酸水を加えてさらに混ぜる。
2. 中火で熱したたまご焼き器に油をなじませ1を一気に流し入れ、はしで混ぜながら焼き、食パンの大きさに形を整える。
3. 裏返して1分ほど焼いたら火を止め、アルミホイルでふたをしておく。
4. バター、マスタードを塗った食パンに3をはさみラップでくるんで5分ほど置く。食パンがなじんだら耳を切り落とし食べやすい大きさに切る。