

コープの職員

料理に
チャレンジ!

七夕にぴったり♪
星が舞うやさしいスープ

普段はあまり料理はしないのですが、七夕にあわせて、かわいらしく作りたいです。がんばります!

山崎さん

今回挑戦するのは…

コープ葛飾白鳥店
レジサービス担当 入職5年目

大きなお店でお客様も職員も多いので、話すときは相手の立場に立て、笑顔でいるよう心がけています。



CO-OP 三陸産
めかぶスープ

七夕めかぶスープ

Step 1 野菜を切る

オクラはヘタを切り落として輪切りに、にんじんは幅5mmの輪切りにして星形にくり抜く。

ポイント

にんじんのほかに大根やかまぼこ、ハムを星形にくり抜いて入れてもかわいいです。



Step 2 そうめんをゆでる



そうめんは包装表記通りにゆでて水にさらし、水気を切る。

Step 3 野菜を煮る



鍋に水、Step1のにんじんを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらオクラを加えて煮る。

Step 4 仕上げる



器にStep2、めかぶスープを入れ、Step3を注ぎ全体を軽くほぐす。

これで…完成! ✨

△△



星のかたちが
かわいいですね〜♪

材料(2人分)

CO-OP 三陸産めかぶスープ
……………2食
オクラ……………2本(約20g)
にんじん……………約40g

そうめん……………25g
水……………340ml

思ったより簡単にできました! めかぶとオクラのネバネバがぴったりでおいしいです。暑い日は冷やしてもおいしそうですね。

△△



動画も公開中!



次回は CO-OP マヨネーズ 全卵タイプ を使った料理に挑戦する予定です!