



わんぱく仕立てな具たくさんサンドイッチで、  
お腹もこころも大満足！

コープの職員

料理に  
チャレンジ!



水産担当なので魚は毎日さばっていますが、  
野菜はあまり切ったことがありません。  
一人暮らしをはじめたばかりなので、  
がんばりたいです！

細谷さん 今回挑戦するのは…  
コープ調布染地店 水産担当 入職5年目  
学生時代に回転寿司でアルバイトをしていて、魚をさばけたらカッコ良いかなと水産担当になりました。上手にさばけると楽しいです。



CO-OP マヨネーズ  
全卵タイプ

## えびフライのわんぱくサンド

Step 1 えびフライを調理して食材を切る



えびフライは包装表記通りに調理してしっぽを切り落とす。キャベツはせん切り、たまねぎはみじん切りにして水にさらし水気を切る。



Step 2 タルタルソースをつくる



ゆでたまごをボウルに入れフォークでつぶす。たまねぎ、Aを加えて混ぜ、タルタルソースをつくる。

ハロ



おいしそう！  
食べたえがあって

Step 3 パンにはさむ

ラップの上に食パンを並べてバターを塗り、片方のパンの上にキャベツ、えびフライ、Step2を順に重ね、残りのパンをバターを塗った面を内側にしてのせる。



**ポイント** えびフライを並べるときに向きを交互にするとバランスよく仕上がります。

Step 4 ラップで包む



ラップでしっかり包んでなじませ、半分に切る。

器に盛ったら…完成!

材料(2人分)

冷凍えびフライ…5~6尾  
サラダ油(揚げて調理する場合)……適量  
キャベツ…1/2枚(約40g)  
たまねぎ……20g  
ゆでたまご……2個

CO-OP マヨネーズ  
全卵タイプ…大さじ1  
A レモン汁…小さじ1/2  
塩、粗挽きこしょう…各少々  
食パン(6枚切り)……2枚  
バター……10g

ボリュームがあっておいしい！えびフライとタルタルソース、キャベツが良く合います。キャベツが上手に切れて楽しかったです。



動画も公開中!



次回は CO-OP ポータージュースップ を使った料理に挑戦する予定です!