

コープの職員

料理に
チャレンジ!

ウインナーのうまみとかぼちゃのやさしい甘さ♪
ポタージュスープを使えばグラタンも簡単に!



CO-OP ポタージュスープ

料理はよく作ります。
さば缶とトマト缶を使った
「さばトマトカレー」が得意です!
グラタンは初めてなので、がんばります。

齋藤さん 今回挑戦するのは…
コープデリ東松山センター
地域・営業担当 入職4年目

配達と、生協に加入していただく営業活動の両方を担当しています。年配の方が多いエリアなので、宅配の便利な点を丁寧に説明しています。



かぼちゃのポタージュグラタン

Step 1 かぼちゃをつぶす

かぼちゃを3cm角に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで5分30秒加熱する。熱いうちに皮ごとつぶす。



ポイント

お好みに合わせて、食感が残るよう大きめに、またはなめらかになるまでつぶします。

2 炒める



フライパンにサラダ油を熱し、中火でAを炒める。たまねぎが透明になったら、Step1を加え混ぜる。

3 煮る



Step2にBを入れ、全体を混ぜ合わせ弱火で2分ほど煮たら、塩、こしょうで味をととのえる。

4 焼く



Step3をグラタン皿に入れ、ピザ用チーズをのせ、トースターで10～12分焼く。



とろみがついて
とってもおいしいぞう!

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

かぼちゃ(種を取り除く)…1/4個
たまねぎ(薄切り)…1/2個
ウインナー(5mm幅の輪切り)………4本
サラダ油………大さじ1/2

CO・OP 有機豆乳(無調整)……………300ml
CO・OP ポタージュスープ……………2袋
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ピザ用チーズ……………100g
パセリ(みじん切り)………適宜

ホワイトソースを作る必要がなくカンタン、でもおいしい! スープを入れるとすくすくみがつくので、焦がさないように気を付けました。



お好みでパセリを散らしたら… 完成!

動画も公開中!



次回は CO・OP 4種の食塩不使用ミックスナッツ を使った料理に挑戦する予定です!