

コープの職員

料理に
チャレンジ!

おうちで手軽にバル気分♪

簡単おしゃれなおつまみカナッペ

料理はたまに卵とウインナーだけの
チャーハンを作るぐらい。
包丁をほとんど握っていないので
ドキドキしますが、がんばります!

島村さん 今回挑戦するのは…

コープデリ草加センター 地域・営業担当 入職5年目

配達だけでなく、生協に加入していただく営業も担当し
始めました。覚えることが多く大変ですが、加入してい
ただき自信ができました。



CO-OP 4種の食塩不使用
ミックスナッツ

＜ ワインと一緒に♪ 2種のおつまみカナッペ ＞

Step 1 混ぜる



ミックスナッツを粗く刻みボウルに入れ、
Aを加えて混ぜ合わせる。

2 食材を切る



りんごは8等分のいちょう切りに、ペビーチーズは半分に、生ハムは食べやすい大きさに切る。

3 盛り付ける

クラッカーにStep1
とStep2をそれぞれ
盛り付ける。Step2
にはちみつをかけ、
お好みで粗挽きこ
しょうとチャービル
をのせる。



ポイント

クラッカーの代わりにバゲットでも
おいしくお召し上がりいただけます。

これで… 完成! ✨

材料(4人分)

クラッカー …………… 16枚

■レーズンナッツ

CO-OP 4種の食塩不使用

ミックスナッツ…………… 30g

CO-OP 有機栽培レーズン

…………… 30g

A クリームチーズ

(常温にもどす)…………… 60g

■りんごとアーモンドチーズ

りんご…………… 1/8個(約30g)

CO-OP アーモンド入り

ペビーチーズ…………… 4個

生ハム…………… 20g

はちみつ*…………… 小さじ1

粗挽きこしょう、チャービル

(お好みで)…………… 各適量

どちらのカナッペも、
それぞれの味が合
わさっておいしい!
包丁で切るのが緊張
しましたが、自分で
作ると格別ですね。



動画も公開中!



次回は CO-OP 国産きのこを味わうクリーミーポタージュ

を使った料理に挑戦する予定です!

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。1歳未満の乳児が
食べる場合は、はちみつを同量のシロップなどに代えて作ってください。