

コープの職員

料理に
チャレンジ!

炊き込みご飯の素を冷たいうどんにアレンジ♪

野菜たっぷりが嬉しい一品!

お店で毎日魚をさばっていますが、
家ではあまり料理はしません。
うどんが好きなので、楽しみです!

田中さん

今回挑戦するのは…

コープ武蔵浦和店
水産担当 入職5年目

毎日お店に行きたいと思ってもら
える、楽しい売り場を目指していま
す。お刺身や骨取り魚など、すぐに
食べられる商品をそろえています。



CO-OP きんぴら風
ごぼう飯の素

つめたいきんぴらサラダうどん

Step 1 チキンとトマトを切る



サラダチキンは食べやすい大きさに薄く
切り、トマトは1cm角に切る。

2 きゅうりを切る

きゅうりはしま
模様になるよ
う、ピーラーで
縦に数本皮をむ
いてから、5mm
厚さの半月切
りにする。



ポイント

きゅうりの皮を一部むくことで、
青臭さや苦みが軽減し、食感が
やわらかくなります。

3 レタスをちぎる



フリルレタスを手でひと口大にちぎる。

4 うどんを冷水でしめる



包装表記通りに電子レンジで加熱した
うどんを冷水でしめる。ざるに上げて
水気を切り、器に盛る。

5 盛り付け



Step4にきんぴら風ごぼう飯の素を汁ご
とのせ、Step1～Step3を盛りつける。

これで... 完成!



材料(2人分)

CO-OP きんぴら風
ごぼう飯の素
……(具と汁を合わせて) 130g
冷凍うどん…………… 2玉
サラダチキン…………… 80g

トマト…………… 1/2個
きゅうり…………… 1/2本
フリルレタス…………… 2枚

火を使わず、切って
盛り付けるだけなの
でカンタン! きん
ぴらごぼうの風味が
うどんと合っており
ます。



動画も公開中!



次回は CO-OP シナモン&アップルジャム を使った料理に挑戦する予定です!