食べて未来へつなごう 日本の米づくり

1週間にもう1杯 ワン・モア・ライス
お米を食べよう

コープの職員 料理にチャレンジ!



コーンの甘み&
香ばしいステーキ、
甘辛だれでご飯が進む!



CO・OP 北海道のつぶコーン

普段は全く料理をしません。
包丁を持つのも緊張しますが、
自炊系男子を目指してがんばります!



せいみや
清宮さん
今回挑戦するのは…

コープデリ千葉南センター
地域・営業担当　入職4年目

あいさつと笑顔がモットーです。年長から高校3年生までサッカーを続け、今はセンター職員とのフットサルが楽しみです。

コーンたっぷり♪コロコロステーキ丼

Step 1 薬味を切る



小ねぎを小口切りにする。

2 ステーキ肉を焼く



フライパンにサラダ油を入れ中火で温め、ステーキ肉を入れる。赤い部分がなくなり、全体に火が通るまで焼く。

3 ご飯を盛る



丼にふんわりとご飯を盛る。



4 盛り付ける

ご飯の上にStep2をのせ、豚丼のたれをかける。その上にコーンとバター、Step1をのせ、粗挽き黒こしょうを振りかける。



ポイント
豚丼のたれの量はお好みで調節してください。

これで…完成!



自分で作れて感動しました!　食べ応えがあっておいしいです。盛り付けが意外と難しかったので、練習しておいしそうに盛り付けたいですね。

材料(2人分)

牛サイコロステーキ肉 …… 200g
CO・OP 北海道のつぶコーン(包装表記通りに解凍する)… 40g
CO・OP 十勝豚丼のたれ(または焼肉のたれ)…大さじ2
ご飯 ……丼2杯分(360g)
サラダ油…… 小さじ2
バター…… 10g
小ねぎ、粗挽き黒こしょう ……各適量

動画も公開中!

次回は CO・OP鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ を使った料理に挑戦する予定です!