コープの職員 料理にチャレンジ！

クリスマスのテーブルが華やぐお手軽レシピ♪





あまり料理をしませんが、野菜は大好きです。野菜を使った料理なので、上手に作りたいです！

中村さん　今回挑戦するのは…

コープ久喜店　農産担当

農産コーナーはお店の入口なので、彩り良く、季節感を感じられる売り場になるよう心がけています。



CO-OP 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ

クリスマスブルスケッタ

Step 1 バゲットを焼く

バゲットの表面に、半量のオリーブ油を塗り、トースターで4分焼く。



ここがポイント

焼いたバゲットに、お好みで半分に切ったにんにくの切りロを擦り付け、香りを付けるのもおすすめです♪

2 材料を切る



チーズとミニトマトをそれぞれ1/4に切る。アボカドを5㎜厚さにスライスする。

3 チーズとトマトをあえる



Step2のチーズとミニトマト、塩ひとつまみ、黒こしょう、残りのオリーブ油をあえる。



4 具材をのせる



Step1のバゲット2枚にStep3を半量ずつ盛り、パセリをのせる。



残りのバゲットに、えびとStep2のアボカドを半量ずつ盛り、残りの塩を振る。

これで…完成！





材料はシンプルですが、とってもおいしい！　火を使わず、切る手間も少しだけなので、クリスマスにぜひ作ってみてください。

材料(2人分)

バゲット(1㎝厚さのスライス)……4枚
オリーブ油……小さじ2
CO･OP 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ……4個
ミニトマト……4個
アボカド……1/4個
イタリアンパセリ……適量
ボイルむきえび……4尾
塩……ふたつまみ
粗びき黒こしょう……少々

動画も公開中！

次回は　CO･OP ファミリーチョコレート　を使った料理に挑戦する予定です！