

# あたすけレシピ

紹介している主な商品は、8月3週Weekでご案内しています。

コープあおもり Vol.51

2018年

8月3週

配達コース 月 火 水 木 金

注文日 8/6 7 8 9 10

配達日 8/13 14 15 16 17

表示価格は本体価格です。表示価格に別途消費税がかかります。

## ねぎ塩豚丼

イメージ

お腹がすいたら迷わずこれ!!  
育ちざかりの子どもからスタミナ  
不足のお父さんまでしっかり  
食べよう!

夏の元気を応援します



### \* 材料(4人分) \*

- 395 こめっこ地養豚ロース しゃぶしゃぶ用(増量) ..... 250g
- 238 長ねぎ(みじん切り) ..... 200g ご飯 ..... 丼4杯分
- 188 ミニトマト[アイコ] ..... 8個 塩 ..... 少々 あらびきこしょう ..... 少々 ごま油 ..... 適量 ラー油 ..... 適量

A 酒 ..... 大さじ2 塩 ..... 小さじ1

### \* 作り方 \*

- ①豚ロースしゃぶしゃぶ用は塩、こしょうをふり、ごま油を熱したフライパンで中火でこんがりと焼き、取り出す。
- ②フライパンにごま油大さじ2を熱し、長ねぎを炒め、Aを加え、こしょうをふる。
- ③ご飯を丼によそい①、ミニトマト、②をのせラー油をかける。

## ささみの梅じぞ巻き

イメージ

### \* 材料(4人分) \*

- 439 国産若鶏筋切りササミ ..... 300g
- 791 紀州南高梅完熟つぶれ 梅しそ漬 ..... 3個
- 222 大葉 ..... 6枚 小麦粉 ..... 適量 サラダ油 ..... 適量 しょうゆ ..... 大さじ1 みりん ..... 大さじ1½ 酒 ..... 大さじ2

### \* 作り方 \*

- ①梅干しの種を取り、包丁で叩いてペースト状にする。
- ②鶏ササミは解凍し、横から包丁を入れて開く。
- ③④に大葉を乗せて①を塗り、手前からくるくると巻く。
- ⑤⑥に小麦粉をふり、油をひいたフライパンで巻き終わりを下にして焼く。
- ⑦全体に焼き色がついたら酒をふり、弱火に。しょうゆとみりんを加えタマをして蒸し焼きにする。
- ⑧火が通ったらフタを外したれを煮絡める。

## 鶏肉のヨーグルトサラダ!

イメージ

### \* 材料(4人分) \*

- 428 国産若鶏ムネ肉 ..... 1/2枚
- 200 きゅうり ..... 1本
- 188 ミニトマト ..... 10個
- 204 ブロッコリー ..... 80g

ヨーグルトドレッシング  
エキストラバージンオリーブオイル・大さじ4  
601 コープフレッシュヨーグルト(ピフィス)大さじ4  
玉ねぎのみじん切り ..... 大さじ1強  
おろしにんにく ..... 少々  
塩・こしょう ..... 少々  
レモン汁 ..... 少々 砂糖 ..... 少々

### \* 作り方 \*

- ①鶏ムネ肉は沸騰した湯でゆで、冷水に入れ、冷めたら水気をふき取り、そぎ切りにする。
- ②きゅうりは両端を切ってたて半分に切り、棒などでたたき、長さを4等分にする。
- ③ミニトマトはへタを取り、半分に切る。
- ④ブロッコリーは小房にし、色よくゆでておく。
- ⑤ボウルにヨーグルトドレッシングの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせ、味を調えておく。
- ⑥⑦に①～④を入れ、和えて器に盛る。