

おたすけレシピ

紹介している主な商品は、6月3週Weekでご案内しています。

コープあおもり Vol.49					
2018年 6月3週					
配達コース	月	火	水	木	金
注文日	6/11	12	13	14	15
配達日	6/18	19	20	21	22

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。



冷しゃぶをのせるだけで食欲をそそる一品に変身!

豚しゃぶサラダ

イメージ



＊ 材料(4人分) ＊

- 365 こめっこ地養豚冷凍コースしゃぶしゃぶ用(増量)280g
- 13 コープ 国産大豆濃厚とうふ300g
- 225 長ねぎ1本
- 水溶き片栗粉(お湯1Lに対して) ...小さじ1
- 酒大さじ1
- 貝割れ大根適量

＊ 作り方 ＊

- 1 長ねぎは、斜めに薄切りにする。
- 2 鍋に1L位の水を入れて火にかけて、沸騰直前に火を止めて水溶き片栗粉と酒を加えてよく混ぜておく。
- 3 ②のお湯を極弱火で温め、長ねぎを加えて、シャキシャキが残る位まで茹でてざるにあけておく。
- 4 次に豚肉をお湯の温度が下がりにすぎないように、3～4枚ずつ③のお湯でしゃぶしゃぶして、ざるにあけておく。
- 5 豆腐は一口大に切り、皿に盛りその上に④、長ねぎ、貝割れ大根のをせ、お好みのドレッシングをかける。

POINT!

豚肉は片栗粉を入れたお湯でゆでると口当たりがよい。ゆでた豚肉は氷水に取らず、ザルにあけて冷ますと硬くなりにくい。



そろそろ食べたい涼味メニュー!

水餃子のトマトマリネ

イメージ



＊ 材料(2人分) ＊

- 453 コープ お肉がおいしいミニ水餃子.....1/2袋
- 164 王様トマト1個
- 【ドレッシング】
- ・水餃子スープ1袋(30g)
- ・水大さじ1杯(15cc)
- ・コショウ適量

＊ 作り方 ＊

- 1 沸騰した水に凍ったままの水餃子を入れ、浮き上がってから1分間中火で茹でます。茹でたミニ水餃子を氷水に入れ冷やします。
- 2 トマトを約1cm角に切ります。(カットサイズはお好みのサイズ)
- 3 冷やしたミニ水餃子、トマトを盛り、ドレッシングをかけ、上からバセリをかけて出来上がりです。



453 コープ お肉がおいしいミニ水餃子
(製造国)日本(兵庫)
卵(小麦) 275g(スープ2袋込) [本体] **298円**
国産豚肉を使用した生タイプのミニ水餃子です。つるつるした食感をお楽しみください。スープ・鍋の具材にもどうぞ。水餃子215g(標準36個)、スープ30g×2袋。◎366日 食塩相当量:5.6g/280kcal/138g



164 産直 王様トマト
1kg箱(サイズ込) [本体] **398円**
茨城県西産直センター
完熟に近い状態で収穫した、食味も良いトマトです。

もやしとほうれん草の和風寒天サラダ

イメージ

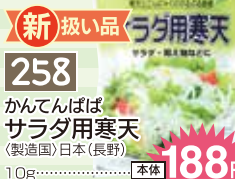


＊ 材料(2人分) ＊

- 258 サラダ用寒天4g
- 181 ほうれん草1/2束
- 211 もやし1/2袋
- ポン酢適宜

＊ 作り方 ＊

- 1 サラダ用寒天をたっぷりの水に約20分つけて戻し、水気を切ってポン酢につけておきます。
- 2 ほうれん草を色よくゆで、水気を切り4cm幅位に切ります。
- 3 もやしは熱湯でサッとゆで、水気を切ります。
- 4 ポン酢につけたサラダ用寒天、②③を混ぜ合わせます。



258 かんてんばば サラダ用寒天
(製造国)日本(長野)
10g [本体] **188円**
寒天とこんにやくを合わせたぶるんとした食感が、サラダや和え物などによく合います。戻す時間で食感が変わり、幅広いメニューにご利用いただけます。◎3年 食塩相当量:0.5g/10kcal/10g



181 青森・岩手県産 ほうれん草
200g [本体] **148円**
鉄分が多く、おひたしには人気の薬物野菜です。