

週にお茶碗もう一杯、
ごはんを食べよう！



コープあおもり宅配事業部 & ケイホットライス

週にお茶碗もう一杯ごはんを食べよう

10分どんぶりコンテスト

結果発表

ご投票いただいた皆様ご協力ありがとうございます。



第1位
豆腐の悪魔丼 40票

寄せられたコメントから

ケイホットライスの「はれわたり」先日いただきました。米粒を感じながらも、モチモチ感もあり、おいしくいただきました。

朝、軽く一杯のご飯で私は一日スタートします。しっかりお米を噛むと満腹感・・・、新しい銘柄「はれわたり」「まっしぐら」が好きます。これからもおいしい米作りをよろしくお願いいたします。



第2位
夏野菜のネバネバ丼 34票



第3位
スタミナ満点キムチ丼 32票



10月～12月に開催した「10分どんぶりコンテスト」、10品のどんぶりの中から217名の投票から「豆腐の悪魔丼」が1位に選ばれました。ご投票いただいた組合員の皆様ありがとうございます。

12月26日(火)に、ケイホットライスの皆さんと「豆腐の悪魔丼」のレシピを提供していただいた中村理事とプレゼントの抽選会をしました。

第1位になった
豆腐の悪魔丼
のレシピ

材料
ごはん 好きなだけ
CO・OP 豆腐 好きなだけ（絹でも木綿でもお好みで）
ごま油・醤油・麺つゆ…お好みで
お好きな薬味・トッピング
鰹節、卵黄、温泉卵、ミョウガ、小ネギ、刻みネギ、わさび、天かす、青のり、炒りごま、刻みのりなど

作り方
①ごはんを丼に好きなだけよそう
②好みの豆腐を崩しながらごはんの上にのせる
③お好きな薬味をお好きなだけのせる
④醤油または麺つゆをかけて混ぜる
⑤最後にお好みで、ごま油を垂らしてもOK（なくてもOK）

ひらきいなり



材料（6個分）
（酢飯）
米 1合 人参、しいたけなど お好みの量
顆粒だし 小さじ1 すし酢 指定の量
（寿司あげ）
手揚げ風あげ 3枚
〈A〉だし汁 100cc 醤油 大さじ1
酒 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1
（装飾用）
卵 1個 ハム 1枚 枝豆などの飾り 少々

作り方
①油揚げを半分に切り、中を開く
②鍋に湯を沸かし、煮立ったら油揚げを入れ10秒ほどゆでる。箸で押さえてしぼるように湯を切る。
③鍋に〈A〉と油揚げを入れ煮立てる。
④沸騰したら火を弱め、落とし蓋をして15分ほど煮る。煮えたら火から下ろして冷ます。
⑤研いだ米を炊飯器に入れ、水を少なめに入れたら顆粒だしを入れて混ぜる。
⑥人参、しいたけなどお好みの具を細かく切り、米の上から具を入れ、混ぜずに炊飯する。
⑦卵を溶きほぐし、薄焼き卵を焼いて粗熱がとれたら細く切る。
⑧ハムをクッキー型などで抜く。キッチンハサミで切っても良い。
⑨枝豆やサヤエンドウに火を通す。
⑩ご飯が炊き上がったたらすぐにボウルにご飯を取り出し、すし酢を入れ切るように混ぜて冷ます。
⑪油揚げを軽くしぼり、酢飯を軽く握ってあげの7分目くらいまで詰める。
⑫詰めた酢飯の上に卵をのせて手で押さえて形を整える。上にハムや枝豆などを飾って盛り付ける。

「かくみつ」さんの
商品を使って

肉巻きしらたき



材料（6個分）
小結びしらたき 6粒 豚ロース肉6枚（なるべく薄い物）
薄力粉 大さじ1 サラダ油 大さじ1/2
〈A〉焼肉のタレ 大さじ2 白ごま大さじ1/2

作り方
①鍋に湯を沸かし、こんにゃくを下ゆでする
②①のこんにゃくが冷めたら豚肉を巻き付け、薄力粉をつける
③フライパンにサラダ油を入れ中火にし、②の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら全体に焼き色をつけ、火が通ったら〈A〉を加えてからめる。