おたすけレシピ

紹介している主な商品は、5月3週Weekでご案内しています。

コープあおもり Vol.48

2018年 **5月3週**

配達コース	月	火	水	木	金
注文日	5/7	8	9	10	11
配達日	5/14	15	16	17	18

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。

おでかけ帰りはパパッと美味しさ満点！

しらすとキャベツのカレークリームパスタ

POINT! ソースにスパゲッティの茹で汁を加えて作ると、生クリームが分離しにくくなります。

✳材料（2人分）✳

- 19 コープ 釜あげしらす……50g
- 910 コープ イタリアスパゲッティ（1.4㎜）…… 160g
- 223 にんにく（バラ）…… 1カケ
- 222 グリーンボールキャベツ……3枚（約150g）
- オリーブオイル …… 大さじ1
- カレーパウダー…… 大さじ1
- 生クリーム……100ml
- 塩・こしょう……各少々
- 卵黄……2個

✳下準備✳

★大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かす。
★キャベツは手で一口大にちぎる。
★にんにくは皮を剥き、包丁の背で潰す。

✳作り方✳

❶沸かした湯に塩（分量外）を入れ、表示時間よりも少し短めに コープ イタリアスパゲッティを茹でる。
❷フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけ、香りがたってきたら、カレーパウダー、スパゲッティの茹で汁50ml、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
❸スパゲッティが茹で上がる1分前にキャベツ、しらすを加えて混ぜ、スパゲッティと共にザルに上げる。
❹❸を❷に加えて和え、皿に盛り、中央に卵黄をのせ、こしょうをふる。

個包装
19 冷凍 コープ
愛媛産
釜あげしらす
〈製造国〉日本（愛媛）
25g×3個……本体 298円

愛媛県沿岸で漁獲したいわしの稚魚を水揚げし、すぐに炊き上げた鮮度の良いしらすです。賞180日

910 コープ
イタリアスパゲッティ（1.4㎜）
〈製造国〉イタリア
小麦
1kg……本体 298円

デュラム小麦のセモリナ（荒挽き粉）100％使用。プリッとした歯ごたえのあるスパゲッティ。麺の太さはスープやオイル系のソースとよく合う1.4㎜。ゆで時間6分。
賞3年 食塩相当量：0.1g／362㎉／100g

青森県産
223
青森県産
にんにく
M1個……本体 158円

青森県産の香り豊かなニンニク。多少の発芽が見られる場合がありますが食味には変わりありません。

厚揚げと豚肉の味噌炒め

✳材料（2～3人分）✳

- 764 厚揚げと豚肉の味噌炒めのたれ… 1袋
- 763 ふっくら生揚げ…… 200 g
- 360 こめっこ地養豚ミックス小間切…150 g
- 絹さや……適量

✳作り方✳

❶一口大に切った生揚げに熱湯をかけて油抜きします。
❷フライパンに油大さじ１を熱し、豚肉、筋をとった絹さや、生揚げの順に中火で炒めます。
❸具材に火が通ったら、厚揚げと豚肉の味噌炒めのたれを加え、全体にからめて出来上がり。

主原料は遺伝子組換えではありません
利用登録できます
763 冷蔵
太子食品
ふっくら生揚げ
〈製造国〉日本（青森）
200g……本体 88円

北米産、または、中国産他の大豆を使用し、柔らかな食感に仕上げました。
賞17日　食塩相当量：0g／150㎉／100g 毎週

新扱い品
764 冷蔵
日本食研
厚揚げと豚肉の味噌炒めのたれ
〈製造国〉日本（愛媛）
小麦
120g……本体 158円

3種類の味噌（2種類の米味噌と豆味噌）を合わせたコクのある濃厚たれです。
賞 390日　食塩相当量：7g／229㎉／120g

コロコロが楽しいビーフカレー

POINT! 具材を切って炒めるだけでカラフルで栄養価の高いトッピングが作れます。

✳材料（4人分）✳

- 974 コープ ビーフカレー甘口……4袋
- さやいんげん …… 8本
- 22 コープ 国産ポークあらびきウインナー…1袋
- サラダ油……大さじ1
- コーン（缶）…… …100g
- 塩・こしょう……各少々
- 温かいごはん…茶碗4杯分（約600ｇ）

✳下準備✳

★ コープ ビーフカレーを袋の表示に従って加熱する。
★さやいんげんは筋を取り除き、塩茹で（塩は分量外）し（約1分）、7ミリの長さに切る。
★ コープ 国産ポークあらびきウインナーは７ミリの長さの輪切りにする。

✳作り方✳

❶フライパンにサラダ油を熱し、さやいんげん、コープ 国産ポークあらびきウインナー、コーンを炒め（約２分）、全体に塩、こしょうをふる。
❷温かいごはんを小さめのボウルか茶碗に詰め、皿の上にひっくり返す。
❸❷の皿に コープ ビーフカレーを盛り、❶を散らす。

974 ×5食
コープ
ビーフカレー甘口
〈製造国〉日本（三重）
乳 小麦
200g×5食……本体 398円

ビーフの旨みにフルーツやハチミツでバランスのよい甘さのソースに仕上げたビーフカレー甘口です。
賞 730日　食塩相当量：2.4g／169㎉／1袋

22 冷蔵
コープ
国産ポークあらびきウインナー
〈製造国〉日本（千葉）
乳
90g×2
（標準6本入×2）…本体 298円

発色剤を使用せず素材の色を生かした無塩せきウインナーです。肉の食感とジューシーな味わいが楽しめるあらびきタイプ。国産豚肉使用。
賞 15日　食塩相当量：1.3g／261㎉／90g