

# あたすけレシピ

紹介している主な商品は、9月3週Weekでご案内しています。

コープあおもり Vol.52

2018年

9月3週

配達コース 月 火 水 木 金

注文日 9/10 11 12 13 14

配達日 9/17 18 19 20 21

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。

## ホクホク「栗ごはん」

イメージ



今季初登場

1061

コープ  
有機栽培  
天津むき甘栗

製造:中国  
70g×3袋

本体 298円

河北省契約農家で有機栽培された栗を、現地でレトルト加工を行ないパックした天津むき甘栗。栗殻をむいていますので手を汚さずにお召し上がれます。  
◎365日 130kcal/1袋



100gあたり  
本体 88円

II 冷凍

プライマーズ  
国産若鶏モモ肉  
(冷凍1kg)

1kg 本体 880円

冷凍国産若鶏モモ肉(青森・岩手県  
産)の徳用(約3~4枚)規格です。  
◎730日

青森県産  
洗いごぼう

150g

本体 96円

香りや風味を損なわない為に水  
洗いは弱めに行ってます。

\* 材料(2人分) \*

- 1061 コープ 有機栽培天津むき甘栗 ..... 60g
- 11 国産若鶏モモ肉(冷凍1kg) ..... 50g
- 196 洗いごぼう ..... 1/4本
- ごはん ..... 400g

A 水 ..... 2/3カップ  
しょうゆ、酒 ..... 各大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々  
みりん、しょうが汁 ..... 各大さじ1/2

\* 作り方 \*

- ① 鶏モモ肉は一口大に切り、ごぼうはさざがきにして軽く水に通し、水気を取る。
  - ② 鍋にAを煮立てて①を加え、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
  - ③ 煮汁が煮詰まつたらごはんに半分に切ったむき甘栗と一緒に混ぜ合わせる。
- ※ お好みでねぎをちらしてください。

## 食欲の秋、ごはんを美味しく

### ちくわとキャベツのニンニク味噌炒め

イメージ

家庭料理研究家  
奥園壽子作



\* 材料(2人分) \*

- 299 コープ ちくわ(輪切り) ..... 1袋(4本)
- 193 キャベツ(ざく切り) ..... 1/8個(200g)  
にんにく(粗みじん切り) ..... 1かけ
- みそ ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- はちみつ ..... 大さじ1/2

ごま油 ..... 適量  
かつお節 ..... 1パック(2.5g)

\* 作り方 \*

- ① フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくのいい香りがしてきたらキャベツとちくわを入れて炒める。
- ② キャベツがしなりしたら、①を混ぜたものを回し入れて、炒め合わせる。
- ③ 全体に調味料がなじんだら火を止め、かつお節を混ぜる。



青森県産  
キャベツ

1個(レザイズ)

本体 178円

利用登録できます  
299  
コープ  
ちくわ  
製造:日本  
120g(4本)

生食タイプのちくわで歯応え良  
く、風味豊かに仕上げました。  
◎お届け日含め6日 ◎0.7g/31kcal/1本

### とろろ昆布とえのきのさかなめかけ風

イメージ

家庭料理研究家  
奥園壽子作



\* 材料(2人分) \*

- A 205 えのき茸 ..... 1袋(200g)
- しょうゆ ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ2
- B 942 とろろ昆布 ..... 10g
- かつお節 ..... 2パック(5g)

\* 作り方 \*

- ① Aのえのき茸は細かく切って耐熱容器に入れ、しょうゆとみりんを混ぜる。
- ② ラップをかけて、電子レンジで約2分(600W)加熱する。
- ③ Bのとろろ昆布はキッチンばさみで細かく切ってほぐしておき、かつお節と一緒に②に混ぜる。



205

竹中商店  
北海道産  
利尻とろろ昆布

200g

本体 96円

942  
利尻とろろ昆布  
製造:日本  
40g  
本体 298円

利尻昆布を使用した添加物なし  
の乾燥タイプのとろろ昆布です。  
◎180日