

あたたけしっぴ

コープあおもり Vol.54
 2018年 11月2週
 配達コース 月 火 水 木 金
 注文日 11/5 6 7 8 9
 配達日 11/12 13 14 15 16

紹介している主な商品は、11月2週Weekでご案内しています。

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。

イタリア風 コロコロステーキサラダ

イメージ



* 材料(4人分) *

- 21 コロコロステーキ 290g
添付たれ 1袋
パプリカ(赤・黄) 20g
- 207 ふぞろいきゅうり 15g
玉ねぎ 15g
イタリアンドレッシング 40g

* 作り方 *

- フライパンでコロコロステーキを焼く。6面すべてを中火で焼き固め、弱火にしてフタをし、じっくり中まで火を通すのがポイント。
 - 焼きあがったら添付たれを1袋加え、絡める。
 - パプリカ・きゅうり・玉ねぎは粗みじん切りにし、イタリアンドレッシングと和えておく。(玉ねぎは水にさらして辛味を抜く)
 - コロコロステーキの上から野菜ソースをかける。
- ※中まで十分に火を通してからお召し上がり下さい。

21 凍 Down
 前回10月3週より
 本体 **100円**
コロコロステーキ
 国産牛
 製造:佐賀
 220g
 乳 卵 小麦
 本体 **498円**
 国産牛肉を使用した成型加工ステーキです。(サイコロステーキ 180g、添付ソース20g×2)
 ◎180日 ◎0.6g/220kcal/100g

207
 宮城・群馬県産
 ふぞろいきゅうり
 きゅうり 4本 本体 **198円**
 サラダやお弁当の付け合わせなどにご利用ください

ふうふう あったかごはん

フリフリえびとアボカドの ごちそうグラタン

イメージ



* 材料(4人分) *

- 392 コロコロステーキ 100g
 - 140 冷凍アボカドスライス 150g
 - レモン汁 少々
 - 玉ねぎ 1/4個
 - しいたけ 4枚
 - バター 大さじ1
- マヨネーズ・生クリーム…各大さじ2
 塩…小さじ1
 サラダ油…大さじ1 塩・こしょう…各少々
 パン粉…大さじ4

* 下準備 *

- コロコロステーキは袋の表示に従って解凍し、大きいものは半分に切り、水気を切る。
- アボカドは解凍してざっくりとつぶし、レモン汁をまぶす。
- 玉ねぎは薄切りにし、しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。
- バターは細かく切る。
- オーブンを220度に予熱する。

* 作り方 *

- つぶしたアボカドに②を加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎとしいたけを炒め、玉ねぎがしんなりしたらコロコロステーキを加え、軽く塩、こしょうをする。
- ①と②を合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、4等分にする。耐熱容器に入れてパン粉とバターを散らし、220度のオーブンで焼く(約10分)。

POINT!
 1個の大きなグラタン皿でまとめて焼いてもよいでしょう。



392 凍 コロコロステーキ
むきえび(増量タイプ)
 製造:山口
 170g+40g
 乳 ◎
 本体 **398円**
 パナメイスビ(養殖)の背わたをとり海洋深層水に漬け込みました。プリッとした食感が特徴です。
 ◎365日 ◎1g/50kcal/100g



140 凍 トロピカルマリア
冷凍アボカドスライス
 製造:日本
 150g
 本体 **278円**
 ペルー産のアボカドをスライス状にカットしました。冷凍なので常備しておくに便利です。
 ◎730日 ◎0.3g/150kcal/100g

スコッチエッグ

イメージ



* 材料(4人分) *

- 774 森のたまご(白) 4個
- 20 コロコロステーキ 1個
- 小麦粉 適宜
- 溶き卵 1個分
- パン粉 適宜
- 油 適宜

* 作り方 *

- たまごは2分半茹でる。
- 解凍したふくら juicy シーハンバーグを4等分する。
- 冷ましたゆで卵の水分を拭き、小麦粉を少々まぶす。
- ①に②を包み、形を整えて、まわりに小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 中温の油で3~4分揚げ、衣がカリッとしたら取り出す。



20 凍 焼く
ふくら juicy シーハンバーグ
 製造:愛知
 400g(4個入)
 乳 ◎
 本体 **398円**
 豪州産牛肉を使用した未加熱タイプの合挽きハンバーグ。便利な個包装です。
 ◎180日 ◎0.8g/250kcal/1個



774 蔵 毎週
イセ食品 森のたまご(白)
 製造:宮城
 サイズ込10個
 卵 ◎
 本体 **218円**
 ビタミンEを強化した卵です。MS-LLサイズ込み。
 ◎15日 135kcal/100g

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。

