

そうめんは茹でない!?

昨年、茹でないそうめんが話題となりました。この方法で、そうめんを調理すると時間が経っても、そうめんがくっつきづらくなります。また、熱い鍋の前になくていいので、暑い季節にもってこいの調理方法です。

方法：①鍋や深めのフライパンでお湯を沸かします。②沸騰したら、そうめんをいれ10秒くらいかき混ぜ、火を止め、蓋をして約5分待ちます。③5分経過したら、流水で洗います。



夏野菜そうめん

そうめん 200g なす1個 きゅうり1本
トマト1個 A(C.めんつゆ大さじ1、ごま油大さじ2) B(C.めんつゆ75ml、水75ml)

- ①なす、きゅうり、トマト、はそれぞれ1cm角に切ってボウルに入れ、ごま油、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。
- ②別のボウルにBを入れて混ぜ合わせ、つゆを作る。
- ③そうめんを調理し冷水で洗い、ざるで水気をきる。
- ④器にそうめんを盛り、①のをせ、②のスープを注ぐ。

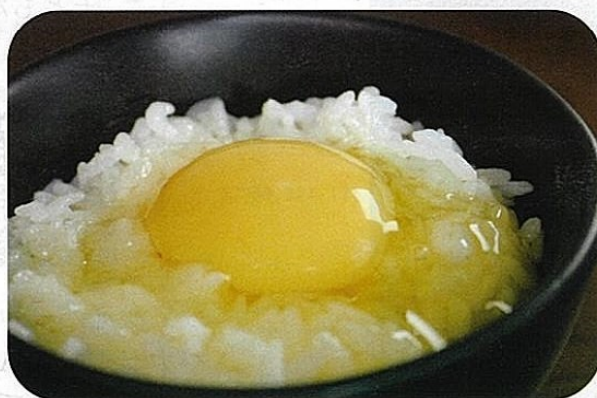
*茹でないそうめん、は、青森地域の委員さんから情報をいただきました。



ハムエッグ丼

卵1個 ハム2枚 千切りキャベツ 50g
ご飯150g ウスターソース適量

- ①目玉焼きを作ります。(硬さは好みで)
- ②ハムを焼きます。
- ③器にご飯をよそい、上に千切りキャベツ、目玉焼き、ハムを盛り付けたら完成。



▲写真は、「稲穂のたまご」を使った卵かけごはんです。シンプルゆえに、違いが一番わかりやすいです。

卵のレシピ

石澤さんによると、トキワ養鶏の卵と別の卵の違いが判りやすい食べ方は、TKG(卵かけごはん)だそうです。そこで今回は、なるべく卵に手を加えず素材本来の味を味わえるレシピを探してきました



カンタンプリン

卵2個 牛乳250ml 砂糖大さじ3
バニラエッセンス数滴

- ①卵と砂糖を混ぜ溶かし、そこに牛乳、バニラエッセンスを加えてさらに混ぜる。
- ②茶こしでこしながら、容器に入れる。
- ③容器が2/3浸かる位の水を鍋で沸かし、沸騰したら②をいれ蓋をし、弱火で10分蒸す。
- ④蒸し終わったら火を止めさらに10分蒸し、冷蔵庫で冷やして完成。

種類は全部で5アイテム。
冷凍庫で保存しやすいサイズです。



CO-OP 彩り野菜と
五穀ごはんのビビンバ
一人前(270g)

本体価格328円(8%税込354円)



CO-OP えびといかの
彩りパエリア
一人前(260g)

本体価格328円(8%税込354円)



CO-OP デミグラスソースの
とろとろオムライス
一人前(280g)

本体価格328円(8%税込354円)



CO-OP 彩り野菜の入った
ごろっとチキンカレー
一人前(300g)

本体価格348円(8%税込375円)



CO-OP 彩り野菜と
五穀ごはんのロコモコ
一人前(300g)

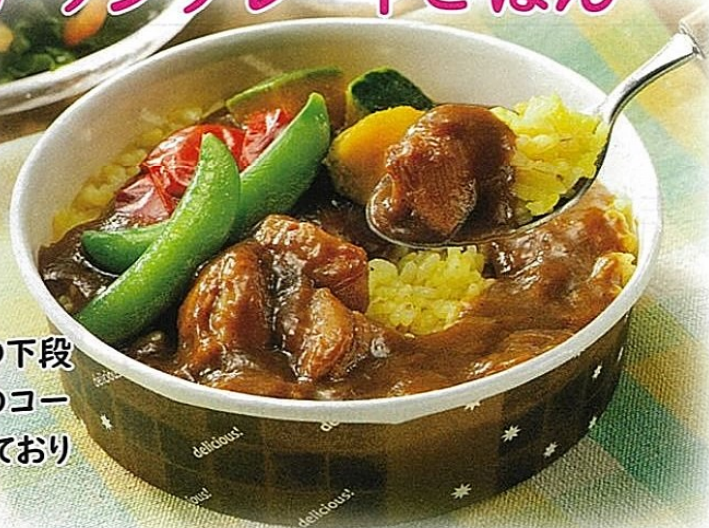
本体価格328円(8%税込354円)

コプ子さんのピックアップ商品 8月号

コープの お手軽おいしいワンプレートごはん

手軽においしいごはん!
一人のランチやお休みの日
お子様のご飯にもちょうど
いい冷凍ワンプレートです。

Week16ページ「らくまキッチン」の下段
「手軽な冷凍弁当・おかずセット」のコー
ナーで5種類を週替わりでご案内しており
ます。ぜひ一度お試しください!



コプ子さんも大好き♡

「彩り野菜の入ったごろっとチキンカレー」→とにかくカレーの味がおいしい!そしてトッピングのかぼちゃがカレーにちょうどいい食感と甘さで、チキンもしっかり存在感でした。

「デミグラスソースのとろとろオムライス」→ケチャップ派のコプ子さんでしたが、デミグラスソースおいしい!と思いながら食べました。とろとろの卵ともち麦入りチキンライスがポイントです。

「彩り野菜と五穀ごはんのビビンバ」→五穀ごはんがもちもちしていて、思っていたより腹持ちが良かった!野菜がたくさん入っていて冷凍のビビンバとは思えないようなおいしいごはんでした!

