



簡単！水無月

水無月は、京都で6月30日に1年の残り半分の無病息災を祈念して食べる風習がある、白いういろの上に甘く煮た小豆をのせた和菓子です。今回は、手間を省くため甘納豆を使いました。

材料 白玉粉 50g 小麦粉 80g 砂糖 80g
水 80ml と 100ml 甘納豆 150g

- ①長方形の型にクッキングシートを敷く。(取り出しがやすくなるため)
- ②小麦粉と砂糖をふるう。
- ③ボウルに白玉粉を入れ、ゴムべらで粒をつぶしながら、80mlの水を少しづつ加えて混ぜる。
- ④小麦粉と砂糖を入れ、残りの100mlの水を少しづつ入れながらしっかりと混ぜる。
- ⑤③の生地を大さじ3だけ残して、残りを型に茶こしなどでこしながらいれる。
- ⑥ラップをして電子レンジで4分(500W)加熱。取り出して上面全体に甘納豆を散らし、残しておいた生地を回しかけ、ラップをして2分半加熱する。しっかりと冷ましたら、型から取り出して、三角に切り分けてお召し上がりください。



お好み焼き棒

ワインナーとつまようじで小さいものもできます。梅雨時期の雨でお外に出られない時は、お家でレツ巻き巻き♪

材料 おさかなソーセージ4本 キャベツ 80g 薄力粉 50g 卵1個 A(水 80ml 顆粒だし小さじ1) 紅しょうが大さじ1 削り節・青のり適量 お好み焼きソース・マヨネーズ適量 サラダ油少々

- ①キャベツは千切り(カット野菜も可)、紅しょうがはみじん切りにする。
- ②ソーセージを割りばしを刺す。
- ③ボウルに薄力粉、A、卵を加え混ぜる。キャベツと紅しょうがを加えて混ぜる。ホットプレートにサラダ油を薄く敷き、4分の1を細長く薄くのばす。
- ④端にソーセージを置きくるくると巻き、中まで火が通るまで、時々転がしながら焼く。
- ⑤火が通ったらお皿に盛り、ソースとマヨネーズをかけ、削り節と青のりを振りかけて出来上がり。

梅雨の時期も楽しく作ろう



アスパラの浅漬け わさび味

5~6月に出荷の最盛期となるアスパラガス、疲労回復に役立つアスパラギン酸やルチン、ビタミン類、食物繊維が豊富です。

材料 アスパラ一束 ワサビ小さじ1
白だし大さじ1 塩(茹でる用)ひとつまみ

- ①お湯を沸かし、塩を入れアスパラを1分30秒ほど茹で、冷水にとり冷やす。
 - ②袋に白だしとワサビを入れ、軽く絞ったアスパラを入れて軽く揉み冷蔵庫で3~4時間ほどおく。
- ※根に近い方は、皮をむくと味が染みやすくなります。
つけタレを変えるだけで、また違った味になります。
・「めんつゆ」と「からし」・「ぽんず」
・和風ドレッシング

などなど



コープ子さんの ここが オススメ!



おいしさのワケは・・

- ①高温(約195°C)のスチームオーブンでしっかりと焼き上げるので、中までふっくらジューシーに仕上がっています！
- ②やわらかいモモ肉を開き、最も厚い部分をステーキ用にカットしています。1枚約80gで夕食のメインに使えるボリュームです！
- ③甘めのしょうゆベースのたれで味付けしました。ふっくら仕上がるよう、ベーキングパウダーとたれをもみこんで味を肉の中までしみ込ませています！

●原料鶏から製品まで一貫生産●

タイ産の若鶏を使用。提携工場は、若鶏の加工ではタイでトップクラスの企業。原料となる若鶏は自社(契約農場含む)で養鶏し、鶏肉のくさみが少なくなる植物性由来の原料を中心に、飼料も自社で配合しています。鶏肉の加工から最終製品の製造まで一貫生産なので、商品の履歴が明らかです。

●電子レンジで簡単！今夜のおかず●

凍ったまま電子レンジで加熱するだけで、照焼きチキンステーキの完成。カットしてそのまま夕食のおかずにはGOOD！



【照焼き丼】

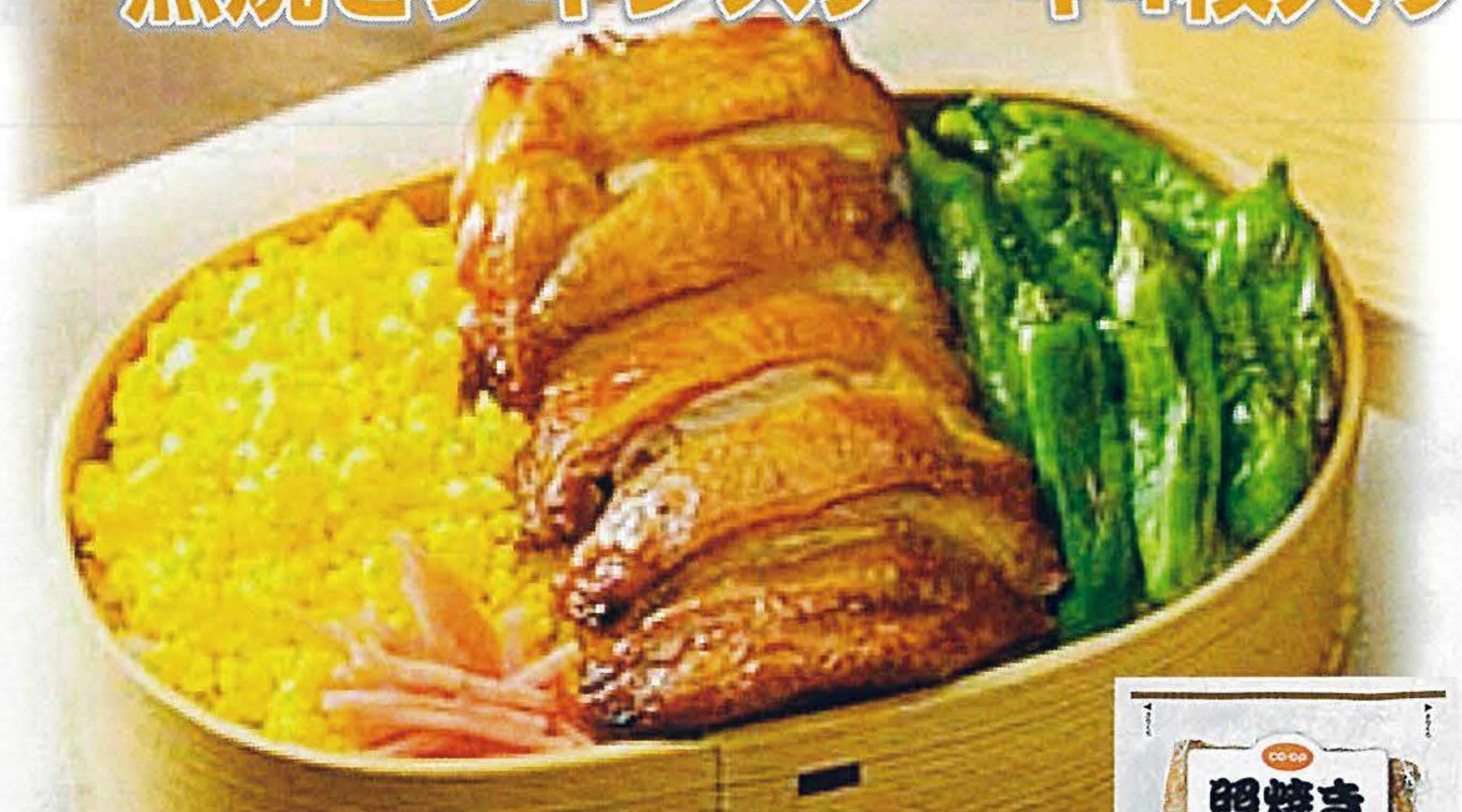


【ワンプレート】

コープ子さんのピックアップ商品 6月号

ふっくらお肉、甘めのタレ。ふっくらジューシーなチキンステーキ!
慌ただしい日の大満足おかず。こども大喜び!!のチキンステーキ★

co-op レンジで簡単 照焼きチキンステーキ4枚入り



お弁当に最適おかず!!

忙しい朝にも電子レンジで簡単に調理ができるから、とっても重宝します。これがお弁当に入っていたら、家族も文句なし！ささっと見栄えのいいお弁当ができあがります！



C. レンジで簡単
照焼きチキンステーキ4枚入り
Week 6月3週号にて案内予定
本体 498円(8%税込 537円)
賞味期限 540日