



鶏肉でルーローハン

鶏もも肉 1 枚(300g)
酒小さじ2 砂糖小さじ2 醤油小さじ1
オイスターソース大さじ2
しょうが(すりおろし) 小さじ1
水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ1/2 水小さじ1)
ごはん 400g チンゲン菜1株

- ①チンゲン菜を茹で、水に入れてからしぼり4cmくらいに切る
- ②鶏もも肉を2cm角に切る
- ③ボウルに調味料を合わせます
- ④鶏肉を加えて混ぜ合わせてラップをかけてレンジ600Wで3分加熱します
- ⑤取り出して混ぜ、ラップを外してレンジ600Wで2分30秒加熱します
- ⑥水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせてレンジ600Wで1分加熱します
- ⑦器にご飯を盛り付け、⑥、チンゲン菜をトッピングして完成です



揚げない唐揚げ

鶏もも肉 1/2 枚(約150g)
高野豆腐 1枚
おろししょうが小さじ1
おろしにんにく小さじ1/4 弱
しょうゆ大さじ1 酒大さじ1/2
サラダ油小さじ2杯

- ①鶏もも肉を一口大に切る
- ②高野豆腐はすりおろす
- ③ポリ袋にとり肉、下味を入れてもみ込み約10分おく。水気をきり、高野豆腐のすりおろしを加えてまぶす
- ④耐熱皿にオープン用ペーパーを敷いて③を並べ、サラダ油を回しかける。ラップをかけずに、電子レンジで約7分加熱する。野菜などと一緒に盛り付ける



夏野菜と鶏ささみの和えもの

鶏ささみ 5 本 きゅうり 1 本
トマト(M) 1 個 長ナス(中) 1 本
酒大さじ2
Aきび砂糖大さじ2 Aお酢大さじ2
Aゴマ油大さじ2 A醤油大さじ4
A※豆板醤小さじ1
A※すりおろしにんにく小さじ2/3
※苦手な方は抜いて下さい

- ①きゅうりを細切り、ナス、トマトは1cm角に切り、Aに漬けます。
- ②ササミに分量外の酒大さじ2をかけて、600Wのレンジで2分、裏返して2分加熱します
- ③粗熱がとれたらほぐす。
手で割いても、フォークを利用してOK
- ④①に入れて混ぜて出来上がり

コプ子さんのピックアップ商品7月号

冷房で冷えた体をコープのスープであたためませんか？

コープのスープ、たくさん種類がありますね。買ってみたけれど、どんな味なのかわからないから、迷ってしまうなあ…という方も多いと思います。コプ子さんは今回、一緒に仕事をしている先輩方に協力してもらって、6種類のスープの試食を実施！そのリアルな感想を紹介します。ぜひ参考にしてみてくださいね。Weekで見かけたら、ぜひお試しください☆



co-op 酸辣湯

- ・辛みも酸味もちょうど良いです。具だくさんでキクラゲやタケノコの食感が楽しいです。
- ・手軽に楽しめる酸辣湯、お昼のお供に、小腹がすいたときに、やさしい酸味とやさしい辛さがたまります。
- ・ピリ辛で具材が多く食べごたえがあります。きくらげの食感が良いです。酸味が強すぎず食べやすかったです。



co-op 野菜の美味しいスープ
(ミネストローネ風)

- ・思っていたより、野菜が多くてボリューム満点。コンソメっぽい風味で子供も好きそうな味。
- ・トマトベースで少し薄味です。具だくさんで、キャベツがシャキシャキしていておいしかったです。アレンジとして、チーズを入れてリゾットもおいしいと思います。



co-op 野菜の美味しいスープ
(玉子入り中華風)

- ・野菜の歯ごたえがあっておいしい。あっさりめの味付けなのでどんな食事との組み合わせでも合う。
- ・野菜がたっぷり食感もシャキシャキしていてスープもとてもおいしかったです。野菜不足の方にもぴったり。
- ・野菜がこれでもか！というほどたくさん入っていてうれしかったです。「中華味」とありましたが、やさしい味にたまごも絡んで、食べやすかったです。



co-op トマトが入った
たまごスープ(中華風)

- ・そのまま飲んでも、トマトが入っていることで後味すっきり。これからの季節はそうめんのつゆとして使っても美味しいです！
- ・たまごがいっぱい入ってる！野菜が効いていておいしかった。



co-op 淡路島産
たまねぎのスープ

- ・玉ねぎの甘さがしっかり出ていて、あっさりしていますが旨みがあり、とてもおいしかったです。
- ・一見こってりしているように見えて、飲んでみるとサラッとしていました。玉ねぎの甘みとコクが味わえます。香りも良い！



co-op ねばねばオクラと
モロヘイヤのスープ

- ・ねばねば感がスルッと入っていき、すぐに飲みました。夏の暑いときに、冷たくして飲むのもいいかも！
- ・オクラ、モロヘイヤ、めかぶの具材に卵もわかめも入った具だくさんのスープでした。ねばりが少なかったような気がします。