

雨の季節を楽しく家で過ごすなら

いつもと違ったレシピでおうちカフェ!



あじのカレー風味ソテー

調理時間
15分

材料(2人分)

あじ(三枚おろし)・・・ 4切(2尾分)	トマト(薄切り) …… 4枚
塩、こしょう…………… 適量	赤・黄パプリカ(乱切り)
薄力粉…………… 大さじ1	⑤…………… 各20g
④ CO・OPカレーパウダー	ミニアスパラガス
…………… 小さじ1	(下ゆでし1/2にカット) …… 3本分
サラダ油…………… 適量	クレスン…………… 適宜
	タルタルソース…………… 大さじ3

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 168kcal *塩分: 0.9g

- あじはキッチンペーパーでよく水分をとり、塩、こしょうした後、合わせた④をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、身の方から焼き、焼き目が付いたら裏返して同様に焼く。フライパンの空いているところで付け合わせの⑤も焼く。
- 器に⑤とあじを盛り付けて、クレスンとタルタルソースを添える。

PICK UP

CO-OP カレーパウダー



コツ・ポイント

カレーパウダーを混ぜることで魚臭さを抑えて、お子様でも食べやすくなります。

お食事パンケーキ

調理時間
20分

材料(2人分)

CO・OP全粒粉ホットケーキミックス……………1袋(200g)	リーフレタス……………2枚
たまご……………1個	ぎゅうり(小角切り) ……1本
④ 牛乳…………… 150cc	アボカド(小角切り) …… 小1個
CO・OP産直のはぐくむたまごで作ったマヨネーズ…大さじ2	⑤ CO・OPミックスビーンズ
サラダ油…………… 適量	ドライバック …… 1袋(55g)
⑥ プレーンヨーグルト…大さじ3	ゆでたまご(粗く刻む) …… 1個
⑤ カッテージチーズ…大さじ2	ミニトマト(4等分) …… 5個
粗びきこしょう…………… 適宜	CO・OP産直のはぐくむたまごで作ったマヨネーズ…………… 適宜

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 575kcal *塩分: 1.4g

- ④の材料を泡立て器で混ぜ合わせておく。油をひいたフライパンを熱した後、ぬれ布巾などの上で少し冷ます。お玉で軽く1杯の生地を流し入れ、弱火で3分、ブツブツ泡が出てきたら、裏返して2分焼く。(ホットプレートの場合160℃で焼く)※ミックス粉1袋で5~6枚焼けます。
- 器にパンケーキと⑤のサラダを盛り合わせ、パンケーキに混ぜ合わせた⑥のヨーグルトソースをかけて粗びきこしょうを振る。

※お子様にはこしょうの代わりにメープルシロップなどを適量かけてください。

コツ・ポイント

- 生地にマヨネーズを混ぜて焼くと、生地が膨らみやすく、やわらかくなります。さらに表面はサクとした食感になります。
- ミックス粉は普通のタイプでも構いません。

PICK UP

CO-OP 産直のはぐくむたまごで作ったマヨネーズ



ご紹介しています