

“秋の味覚”を先取り！

みんなで囲む食卓、取り分ける幸せ♪



鮭と彩り野菜の和風マリネ

調理時間
25分

材料(2人分)

生鮭(切り身) …………… 2切	CO・OP一番搾りキャノーラ油 …………… 適量
酒 …………… 大さじ2	CO・OP有機特選丸大豆醤油 …………… 大さじ3
CO・OP有機特選丸大豆醤油 …………… 大さじ1と1/2	CO・OP本みりん …… 大さじ2
こしょう …………… 適量	CO・OP純米酢 …… 大さじ1と1/2~2
薄力粉 …………… 適量	だし汁 …………… 1カップ
エリンギ(縦4等分に切る) …… 2本	ミニトマト(半分に切る) …… 6個
さやいんげん(横半分に切る) …… 6本	

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 313kcal *塩分: 5.7g

1. 鮭を4~5等分のそぎ切りにし、合わせたAをからめて約15分おく。
2. ペーパータオルで1の汁気をふき、薄力粉を薄くまぶす。
3. 揚げ油を中温(約170℃)に熱してエリンギ、さやいんげんを素揚げした後、2をこんがり色づくまで揚げ、容器に移す。
4. 鍋にBを入れて煮立たせ、そのタレを3とミニトマトにからめて5分以上おく。

コツ・ポイント

揚げたての熱いうちに具材をタレと合わせるとより味が染み込みます。



P.2~3で
ご紹介しています

山の恵み 炊飯器で炊き込みご飯

調理時間
20分*

*炊飯時間を除く

材料(3人分)

米 …………… 2合	CO・OP国産大豆手揚げ風油揚げ(短冊切り) …………… 1枚
CO・OP生芋こんにやく …… 1/2枚	鶏もも肉(1cm角切り) …… 150g
しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ2	しめじ・えのき(小房にわける) …… 各1/2パック
砂糖 …………… 小さじ2	にんじん(細切り) …… 1/4本
塩 …………… 小さじ1/2	絹さや(下ゆでして細切り) …… 適宜
顆粒だし …………… 小さじ2	

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 637kcal *塩分: 3.3g

1. 米を洗ってザルにあげ、15分おいたら炊飯器に入れる。
2. 生芋こんにやくは4cm長さの短冊切りにし、熱湯で3~5分ゆで、水気を切ってあく抜きをする。
3. Aと水(分量外)を合わせて2カップにした調味液を炊飯器に入れ、2のこんにやくとBの具材をのせて炊く。
4. 茶わんに盛って絹さやをあしらう。

コツ・ポイント

こんにやくはあく抜きをすることでぬめりや臭みが取れ、また、一緒に入れた鶏肉が硬くなることを防ぎます。

