

さわやかな季節到来!

# 家族みんなでにっこりレシピ♪



表紙のレシピ

## サーモンのムニエル ヨーグルトマスタードソースがけ

調理時間  
20分

### 材料(3人分)

- |                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| サーモン……………3切    | お好みのレタス<br>(ひと口大にちぎる) …… 120g |
| 塩、こしょう………… 各適量 | アボカド(小角切り) ……1/2個             |
| 薄力粉…………… 適量    | ぎゅうり<br>(縦割りにして斜め薄切り) …… 1/2本 |
| オリーブ油……………大さじ3 | 赤パプリカ(細切り) ……1/4個             |
|                | プレーンヨーグルト… 大さじ3               |
|                | オリーブ油 ……大さじ1                  |
|                | マヨネーズ…大さじ1と1/2                |
|                | 粒マスタード ……小さじ2                 |

1人分(レシピ1/3量で) \*カロリー: 389kcal \*塩分: 0.5g

- 1.サーモンは両面に塩、こしょうを振って10分ほどおき、ペーパータオルで水気をふき取って薄力粉を薄くまぶす。
- 2.フライパンにオリーブ油を熱し、サーモンを盛り付けたとき表になる面から中火で3分ほど焼き、返したらフタをして中火で約3分焼く。
- 3.皿にAを敷き、2を盛り付けたら、混ぜ合わせたBをかける。

### PICK UP

産直 活締め  
佐渡育ちサーモン  
切身(加熱用)



### コツ・ポイント

サーモンは少し多めの油で全体をこんがり焼くと、しっとり柔らかく焼き上がります。焼き時間は火が通ったか様子を見て調節してください。

ご紹介しています  
P.23で



Arrange!

ソースを  
トマトバジルに  
しても♪

### トマトバジルソースの作り方

フライパンに、みじん切りにしたトマト1/2個、細かくちぎったバジル10枚、オリーブ油大さじ2、レモン汁小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、適量のガーリックパウダー、塩、粗挽き黒こしょうを入れ、トマトの形がなくなるくらいまで炒める。

## 豆乳で担々風味うどん

調理時間  
10分

### 材料(2人分)

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 豚挽肉パラパラミンチ<br>(解凍する)……………100g     | CO・OP冷凍うどん<br>(パッケージを参考に温める) ……2玉 |
| ごま油……………大さじ1                      | にら(1cm幅に切る)……………2本                |
| 長ねぎ(みじん切り) ……1/3本                 | すりごま……………大さじ1                     |
| おろししょうが……………小さじ1                  | こしょう…………… 適量                      |
| CO・OP国産フクユタカ大豆<br>の調製豆乳……………700ml | ラー油(お好みで) …… 適宜                   |
| 練りごま……………大さじ2                     |                                   |
| みそ……………大さじ1                       |                                   |
| しょうゆ……………小さじ1                     |                                   |
| 鶏ガラスープの素… 小さじ1                    |                                   |

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 751kcal \*塩分: 3.4g

- 1.鍋にごま油を熱し、豚挽肉を入れて色が変わるまで炒める。
- 2.1に長ねぎ、おろししょうがを加えてさらに炒め、混ぜ合わせたAを加える。
- 3.温めたうどんを器に入れて2を注ぎ、Bをかける。

### PICK UP

CO・OP 冷凍うどん



### コツ・ポイント

辛めがお好きな場合はおろししょうがを加えるタイミングで豆板醤(小さじ1程度)を加えてください。

