

お天気の日

手作り弁当を持って出かけよう♪



蒸し器のいらない カラフルしゅうまい

調理時間
25分

材料(12個分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP 小分けで便利
木綿豆腐……1パック(150g)
豚挽肉バラバラミンチ
(解凍する)……250g
たまねぎ(みじん切り) ……1/4個
A おろししょうがごま油…各小さじ1
片栗粉……大さじ2
塩……小さじ1/4
こしょう ……適量

レタス(せん切り) ……60g
ホールコーン ……120g
片栗粉 ……大さじ1
ミニトマト(くし切り)
(お好みで) ……適量

1個分(レシピ1/12量で)

レタスしゅうまい *カロリー: 73kcal *食塩相当量: 0.1g
コーンしゅうまい *カロリー: 87kcal *食塩相当量: 0.2g

- 豆腐をペーパータオルで包んで耐熱皿に置き、ラップをせずに電子レンジで2分加熱する。
- 1をつぶしながらAとよく混ぜ合わせて12等分し、丸める。
- レタスとコーンに片栗粉を大さじ1/2ずつまぶし、2の半量にレタスを、残り半量にコーンを軽く押しつけて形を整える。
- 大きめの耐熱皿に円を作るように並べ、ふんわりラップをして電子レンジで約6分加熱し、器に盛ってお好みでミニトマトを飾る。

コツ・ポイント

- 加熱した豆腐は熱いので冷ましてからつぶしてください。
- レタス、コーンに片栗粉をまぶすことで成形しやすく、取れにくくなります。

PICK UP

CO-OP 小分けで便利
木綿豆腐



たけのこご飯

調理時間
15分

※炊飯する時間を除く

材料(4人分)

米 ……3合
顆粒だし ……小さじ2
しょうゆ ……大さじ2
A みりん ……大さじ2
酒 ……大さじ2

たけのこ(水煮)(穂先はくし切り、根元はいちょう切り) ……200g
B CO・OP 国産大豆手揚げ風油揚げ(油抜きをして短冊切り) ……1枚(55g)
しいたけ(薄切り) ……3個
にんじん(細切り) ……1/3本
絹さや(ゆでて斜めせん切り) ……4枚
木の芽(サンショウ)
(お好みで) ……適量

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 494kcal *食塩相当量: 1.5g

- 炊飯器に洗った米とAを入れ、水(分量外)を3合の目盛りまで加える。
- 軽く混ぜたら、Bをのせて炊飯する。
- 炊き上がったらざっくり混ぜて器に盛り、絹さやとお好みで木の芽を飾る。

PICK UP

CO-OP 国産大豆
手揚げ風油揚げ



コツ・ポイント

油揚げは熱湯をかけて油抜きすることで、味の染み込みがよくなります。