

雨の日はおうちでゆっくり作ろう♪  
家族も喜ぶ旅気分レシピ



### まるであじさいゼリー

調理時間  
15分

#### 材料(4人分)

※冷やし固める時間を除く

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| CO・OP コープ牛乳 … 350ml | CO・OP るんるんスティックゼリー |
| 砂糖 … 大さじ3           | … 8本               |
| CO・OP ゼラチン … 大さじ1   | ミントの葉(お好みで) … 適宜   |
| 水 … 大さじ3            |                    |
| バニラエッセンス … 1~2滴     |                    |

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 131kcal \*食塩相当量: 0.1g

- ボウルにゼラチンと水を入れて軽くかき混ぜ、約4分ふやかす。
- 鍋に牛乳200mlと砂糖を入れ火にかけて、沸騰寸前まで加熱する。
- 1に2を入れて溶かし、残りの牛乳150mlとバニラエッセンスを加えて混ぜ、カップに流し入れたら冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- お好みの味のスティックゼリーを約1.5cmの長さに切り、3にのせたらお好みでミントの葉を飾る。

#### PICK UP

るんるん  
スティックゼリー



※写真は15本入です。

#### コツ・ポイント

カップはグラスや小さめのコーヒーカップなどお好みで。  
透明な器を使用するときれいに仕上がります。

### 炊飯器で作る 東南アジア風チキンライス

調理時間  
20分

#### 材料(4人分)

※炊飯時間を除く

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 米 … 3合              | ながねぎ(白い部分を小口切り) … 適量    |
| CO・OP 鶏がらスープ … 小さじ2 | レタス(ちぎる) … 60g          |
| ① おろししょうが … 小さじ2    | トマト(くし形切り) … 1/2個       |
| ② おろしにんにく … 小さじ1    | きゅうり(斜め薄切り) … 1/2本      |
| 塩、こしょう … 各少々        | ライム(くし形切り)(お好みで) … 1/2個 |
| 産直若鶏ムネ肉 … 2枚        | 香菜(お好みで) … 適宜           |
| ながねぎ(青い部分) … 1本分    | 酢 … 大さじ1                |
| 塩、こしょう … 各少々        | ごま油 … 大さじ1              |
|                     | ③ オイスターソース … 大さじ1       |
|                     | しょうゆ … 大さじ1             |

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 678kcal \*食塩相当量: 2.3g

- 炊飯器に洗った米と①を入れ、水(分量外)を3合の目盛りまで加えて軽くかき混ぜる。
- 鶏肉はフォークで穴をあけて塩、こしょうをし、1の上に皮目を下にしてのせ、ながねぎ(青い部分)は切らずにそのまま入れて炊飯する。
- 炊いたら鶏肉とながねぎを取り出し、鶏肉を食べやすい厚さに切る。
- 器にご飯とながねぎ(白い部分を小口切り)、鶏肉、③を盛りつけ、④のたれをかける。

#### コツ・ポイント

- 鶏肉に穴をあけることで味染みを良くし、ながねぎ(青い部分)は風味付けのために入れます。
- 本レシピにはバラツいたご飯が合うので、硬さが選べる炊飯器の場合、「硬め炊き」がおすすめです。

#### PICK UP

産直 若鶏ムネ肉

