

“4つのプロジェクト”を存分に味わおう

定番の和食をちょっとアレンジ♪



味付もずくで手間なし いなり寿司

調理時間
25分

※炊飯の時間を除く

材料(10個分)

CO・OP 産直 新潟
佐渡コシヒカリ(炊く)……1合
CO・OP 産直 沖縄県
伊平屋島産 味付太もずく(土佐酢)
……1パック(70g)
CO・OP 味付いなり
(汁気を切る)……10枚

① うずら卵水煮……1/2個×5
サケフレーク……20g
② むぎえび(ゆでる)……5尾
たくあん(きざむ)……15g
きゅうり(縦半分にし斜め薄切り)……1/3本
ガリ(しょうがの甘酢漬け)
(お好みで)……適宜

1人分(レシピ1/10量で)

うずらいなり *カロリー: 114kcal *食塩相当量: 0.5g
えびいなり *カロリー: 108kcal *食塩相当量: 0.5g

1. ボウルにご飯ともずくを汁ごと入れ、うちわなどでおおぎながらしゃもじで切るように混ぜ合わせる。
2. 1をいなりに詰め、5個には①を、残り5個には②をそれぞれトッピングし、きゅうりを添える。
3. お好みで器にガリを盛り、2を並べる。

コツ・ポイント

トッピングは、肉そぼろやツナマヨ、とびこ、いくら、絹さやなどお好みのものでアレンジをお楽しみください。

コクうま! 牛乳のまろやか豚汁

調理時間
20分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

① ジャガイモ(乱切り)……1個
にんじん(いちょう切り)……1/2本
酒……大さじ1/2
② 産直 お米育ち豚肩ロース
切落し(3~4cm長さに切る)……150g
かぶ(くし形に切る、葉はざく切り)……1個
しいたけ(薄切り)……4枚

だし汁……500ml
CO・OP コープ牛乳
③ みそ……大さじ2と1/2
小ねぎ(小口切り)……適量
ごま油……小さじ2

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 222kcal *食塩相当量: 1.7g

1. ①は耐熱皿に入れて酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで3~4分加熱する。
2. 鍋にごま油を熱し、②を軽く炒め、1とだし汁を加えて4~5分煮る。
3. ③を加えてみそを溶かし、煮立つ直前まで加熱したら器に盛り、小ねぎを散らす。

コツ・ポイント

●ジャガイモとにんじんは、電子レンジで加熱することで時短になります。
●牛乳とみそを加えてからは煮立たせないことで、風味よく仕上がります。



産直 新潟佐渡コシヒカリ



産直 沖縄県伊平屋島産
味付太もずく(土佐酢)

PICK UP

P. 2~5でご紹介
しています



産直 お米育ち豚
肩ロース切落し



コープ牛乳