

**POINT**  
切るときはラップのままでも、ラップを外してからでも大丈夫です。包丁を濡らすときれいに切れます。

甘辛ソースとキャベツで  
シャキーンジュワッ!



表紙のレシピ

**甘辛チキン南蛮カツで「おにぎらず」**

調理時間  
**10分**

1人分\*カロリー：442kcal \*食塩相当量：1.0g

**材料(1人分)**

甘辛チキン南蛮カツ…2個 | ごはん……………180g  
焼のり(全形)……………1枚 | キャベツ(せん切り)…1/2枚

1. 甘辛チキン南蛮カツは包装表記の通りに解凍する。
2. ラップの上ののりをひし形になるような角度に傾けて敷いて、のりの中央にごはん半量をのせる。その上にキャベツと1、残りのごはんをのせて、のりとラップで包んで形を整える。
3. のりが馴染んだら半分に切る。

**PICK UP**

レシピで使用した商品を、P. 2~3で詳しくご紹介しています

甘辛チキン南蛮カツ



**春キャベツとじゃがいもの  
スパニッシュオムレツ**

調理時間  
**20分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー：281kcal \*食塩相当量：0.7g

**材料(2人分)** ●電子レンジは600Wを使用  
キャベツ(5cm角に切る)…2枚分 | たまご(溶きほぐす)……………3個  
じゃがいも……………中1個 | CO・OP ベーコン(5cmに切る)…2枚  
オリーブ油……………大さじ1 | 塩、こしょう……………各適量

1. キャベツは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1分加熱して水気をしっかり切る。じゃがいもは皮つきのまま水洗いし、ラップでくるんで2分30秒加熱して1cm厚さにスライスする。
2. 直径15～18cmのフライパンにオリーブ油を中火で熱し、たまご1/3量を入れ1とベーコンをのせ、塩、こしょうを振り、残りのたまごを入れる。
3. ふたをして弱火で5～6分焼き、裏返して同様に焼く。

**POINT**

具材を入れたら均等になるようになります。



**アスパラのチーズ焼き**

調理時間  
**10分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー：140kcal \*食塩相当量：0.9g

**材料(2人分)**

アスパラガス……………3本 | 塩、こしょう……………各適量  
CO・OP ベーコン(5cmに切る)…3枚  
CO・OP ミックスチーズ…30g  
パルメザンチーズ(粉) ……5g

1. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落としてピーラーで皮をむき、硬めに下ゆでして半分に切る。
2. アルミホイルにベーコンを敷いて塩、こしょうを振り、1をのせてAをかけて包み、オーブントースターで5～6分焼く。

**POINT**

お弁当の場合、材料(適量)をアルミカップに入れてオーブントースターで焼くとそのままお弁当箱に入れることができます。