



ごはんのおすすみ味です

表紙のレシピ

ほうれん草と牛肉の甘辛炒め

調理時間
15分

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 430kcal *食塩相当量: 0.9g

材料(3人分)

牛小間肉……………250g	たまご……………3個
CO・OP 特別栽培	▲ 砂糖……………大さじ1
宮崎のカットほうれん草 300g (包装表記の通りに解凍して水気を絞る)	みりん……………大さじ1/2
……………1袋	ごま油……………小さじ2
にんにく(みじん切り)……………1片	◎ 焼肉のたれ(中辛)……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1	○ オイスターソース……………大さじ1/2

1. フライパンにサラダ油を強火で熱し、▲を混ぜ合わせた卵液を流し入れ、強火で1分くらい手早くかき混ぜて半熟状態で火を止めて取り出しておく。
2. フライパンをキッチンペーパーで拭きごま油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら牛肉を入れて強火で2分ほど炒め、ほうれん草を手でほぐしながら入れて炒め、◎を加え混ぜる。
3. 1のたまごを戻してさっと切るように混ぜる。

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

CO・OP 特別栽培 宮崎のカットほうれん草 300g



POINT

卵液はサラダ油をしっかりと熱してから強火で一気に火を入れることでふんわりとした半熟状態になります。

冷凍唐揚げで作る黒酢鶏

調理時間
20分

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 305kcal *食塩相当量: 2.2g

材料(3人分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP 薄衣の若鶏唐揚げ 250g (包装表記の通りに加熱して半分に切る)	サラダ油……………大さじ1
……………1袋	塩、こしょう……………各少々
にんにく(乱切りして電子レンジで1分ほど加熱する)……………1/2本	CO・OP 玄米黒酢……………大さじ6
たまねぎ(2cm幅のくし形切り)……………1個	トマトケチャップ……………大さじ2
▲ パプリカ(赤・黄)	◎ みりん……………大さじ1
(ひと口大に切る)……………各1/2個	しょうゆ……………大さじ1/2
ピーマン(ひと口大に切る)……………2個	砂糖……………小さじ1
	水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1、水小さじ2)……………大さじ1

1. フライパンにサラダ油を強火で熱し、▲を上から順に炒めて塩、こしょうを振り、若鶏唐揚げを加えて炒める。
2. 混ぜ合わせた◎を入れて煮立ったら一度火を止め、水溶き片栗粉を全体に回しかけて混ぜ合わせ、強火でとろみがつくまで炒める。

冷凍唐揚げを黒酢でアレンジ



POINT

冷凍唐揚げを使うことで簡単、時短で仕上がります。

水溶き片栗粉は一度火を止めてから全体に回しかけて再加熱するとダマになりにくくなります。