



電子レンジで  
かんたん!

表紙のレシピ

### 夏野菜ひんやり煮物

調理時間  
**25分**  
※冷やす時間は除く

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 71kcal \*食塩相当量: 2.1g

- 材料(4人分)** ●電子レンジは600Wを使用
- |                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| なす(食べやすい大きさに切る) …… 2本          | CO・OP 国産大豆使用 ひとくちこうや豆腐…6個 |
| グリーンアスパラガス(4cmの斜め切り) …… 2本     | 水 …… 2カップ                 |
| オクラ(ガクのかたい部分をむく) …… 4本         | 砂糖 …… 大さじ2                |
| パプリカ(黄)(細切り) …… 1/4個           | しょうゆ …… 大さじ2              |
| ミニトマト(竹串などで2,3カ所穴を開けておく) …… 8個 | だしの素(顆粒) …… 少々            |
|                                | 塩 …… 小さじ1/2               |

1. 平たい耐熱容器にAを重ならないように並べて水少々(分量外)を振り、ラップをして電子レンジで2分～2分半加熱する。ミニトマトは水に取って皮をむく。
2. 耐熱ボウルにBを合わせてラップをして電子レンジで4分加熱し、こうや豆腐を入れてラップをしないでさらに3分加熱する。
3. 2のボウルに1を浸して冷蔵庫で冷やす。

**POINT**  
材料を電子レンジで加熱するときは食材どうしが重ならないようにして加熱するとムラなく加熱できます。重なるようなら2回に分けて加熱します。

ポン酢で  
さっぱり!

### ツナトマト冷やしうどん

調理時間  
**20分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 412kcal \*食塩相当量: 3.2g

- 材料(2人分)** ●電子レンジは600Wを使用
- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| CO・OP 冷凍うどん …… 2玉     | めんつゆ(2倍濃縮)、ポン酢   |
| トマト(ひと口大に切る) …… 1個    | A …… 各大さじ2       |
| CO・OP はごろも            | ごま油 …… 小さじ2      |
| シーチキン マイルド …… 1缶(70g) | 大葉(せん切り) …… 3~4枚 |
|                       | いりごま …… 適量       |

1. うどんは包装表記の通りに加熱し、冷水で冷やしてざるにあげる。
2. シーチキンは軽く油を切り、ボウルにあけてトマトとAと合わせる。
3. 器にうどんを盛り、2をかけ、大葉、いりごまをトッピングする。



**POINT**  
めんつゆとポン酢を同量で合わせた汁なので夏向けのさっぱりした味わいです。(濃い場合は水を加えて調節してください)