



ホロホロ
根菜の
食感が楽しい

表紙のレシピ

根菜のラタトゥイユ

調理時間
30分

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 134kcal *食塩相当量: 0.8g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

にんじん (1cm厚さの半月切り)……1本	しょうが(すりおろす)…1/2片
れんこん (2~3cmの乱切り)……1/2節	◎CO・OP エクストラバージン オリーブオイル…大さじ1
かぼちゃ(ひと口大に切る) ……Mサイズ1/8個	ホールトマト(つぶしておく) ※カットトマトでも
エリンギ(乱切り)…1パック	塩………1缶(400g)
しめじ (小房に分ける)……1パック	こしょう………小さじ1/2
	こしょう………適量
	バジル(お好みで)………適宜

1. ①を耐熱皿に平らにのせてラップをして電子レンジで4~5分加熱する。
2. 鍋に◎を入れて熱し、1、②の順に炒めて全体に油がまわったらホールトマトを缶汁ごと入れ、缶の1/3量の水(分量外)を中をすすぐようにして入れて中火で約10分煮る。
3. 塩、こしょうで味を調え1~2分煮て、器に盛り付けお好みでバジルを飾る。

POINT

根菜を電子レンジで加熱するときは、かぼちゃはやや硬めに、れんこんはしっかり加熱するように加減してください。

ぽん酢でさっぱり なすの肉巻き

調理時間
25分

1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 366kcal *食塩相当量: 2.3g

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉(半分に切る)…8枚	小ねぎ(小口切り)………適量
なす(縦8等分に切る)………2本	一味唐辛子(お好みで)…適宜
サラダ油………小さじ1	
CO・OP 味付ぽん酢…大さじ4	
①砂糖………小さじ1	
水………大さじ4	

1. なすに豚肉をしっかりと巻き付ける。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の巻き終わりを下にして並べ入れて中火で1分焼き、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く。
3. 混ぜ合わせた①を加えて時々上下を返しながら中火で4~5分煮る。
4. 器に盛り、煮汁をかけて小ねぎを散らし、お好みで一味唐辛子を振る。

ぽん酢の酸味が
食欲をそそる



POINT

肉の巻き終わりがなすの断面にくるようにすると肉がはがれず上手に焼けます。