



明太子とさばの

混ぜご飯

POINT

さばをしょうゆで焼いて生臭さを軽減し、ご飯となじみやすくします。

調理時間  
10分

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 152kcal \*食塩相当量: 1.8g

材料(4人分)

ご飯…… 茶碗4杯分(720g)	ごま油……………大さじ1
CO・OP 無着色ひとくち	大葉(せん切り) ……3枚
辛子明太子(切り)	いりごま……………大さじ1
(混ぜ込み用)……………50g	CO・OP 無着色ひとくち
CO・OP さば水煮	辛子明太子(切り) ……50g
(水気を切る)…… 2袋(160g)	ながねぎ(小口切り) ……適量
しょうゆ…………… 小さじ2/3	

1. 混ぜ込み用の明太子は、薄皮に切れ目を入れて開き、包丁の背を使って優しくスライドさせるように少しずつ中身をこそげとる。
2. フライパンにごま油を熱し、さばを入れて、中火で軽く表面を焼き付けたらしょうゆを加えてさっと絡ませ、火を止める。
3. ご飯に1の中身と2、Aを混ぜ合わせ、Bをトッピングする。

PICK UP

レシピで使用した商品、  
P.2~3で詳しくご紹介しています



CO-OP  
無着色ひとくち  
辛子明太子(切り)

焼きながいもの

明太マヨソースがけ

調理時間  
15分

1人分(レシピ1/3量で) \*カロリー: 70kcal \*食塩相当量: 1.5g

材料(3人分)

ながいも(1cm幅の輪切り)…………… 200g	CO・OP 無着色ひとくち
めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1	辛子明太子(切り)
ごま油…………… 大さじ1/2	(薄皮を取る) …… 50g
	マヨネーズ……………大さじ1
	大葉(せん切り)、きざみのり…………… 各適量

POINT

お好みで、ながいもは皮をむかなくてもおいしくお召上がりいただけます。(その場合はひげ根を取ってください。)

1. フライパンにごま油を熱し、ながいもを両面焼き、焼き色がついたらめんつゆを回し入れて汁気がなくなるまで焼く。
2. 皿に1を並べ、合わせたAをのせてBをトッピングする。