

キャベツの葉やタマネギの薄切りなど、野菜をたっぷりにしてもOKです



co-op 商品も使っても便利!!

co-op 讃岐でつくった水餃子
225g × 2 冷凍
企画予定 ▶17号



安八町 りんりんさん
なんちゃってロールキャベツ
(1人あたり 79kcal)

材料 (4人分)
キャベツの葉 8枚
冷凍ギョウザ 8個
co-op コンソメ 2個
水 600cc
塩、こしょう 少々

作り方
① キャベツは1枚ずつがし、芯の部分を薄く切り葉と同じ薄さにする。芯は残しておく。
② キャベツの葉はレンジで、または茹でて柔らかくする。
③ ②で冷凍ギョウザをまく。
④ 鍋に水とコンソメを入れ、キャベツでまいたギョウザを並べ、残った芯も細かく刻んで入れ、ギョウザに火が通るまで煮る。
⑤ 塩、こしょうで味をととのえる。



co-op 商品も使っても便利!!

co-op 国産ささぎごぼう
200g 冷凍
企画予定 ▶15・17・19号

可児市 ゆちさん
ごぼうのスープ
(1人あたり 72kcal)

材料 (4人分)
ごぼう 1/2本
たまねぎ 1/2個
にんじん 1/2本
水 4カップ
co-op 味華 大さじ2
塩こうじ 大さじ2

作り方
① ごぼう、たまねぎ、にんじんを千切りにし、ごぼうは水にさらしあく抜きをする。
② ①と水を鍋に入れて煮、ごぼうがやわらかくなったら味華と塩こうじで味をととのえる。

友人に教えてもらいました。とてもおいしいです。



瑞穂市 M・Yさん
枝豆がんとたまごのみそ汁 (1人あたり 202kcal)

材料 (4人分)
だし汁(昆布、煮干し、かつお) 4カップ
だいこん(直径7cmくらい) 1~2cm幅
にんじん(中) 1/2本
ねぎ 3cm
co-op 枝豆がんも 4個
みそ 大さじ4
たまご 4個
七味唐辛子 適宜

作り方
① 鍋にだし汁を入れ、だいこんとにんじんのイチョウ切りにしたものを火にかけて煮る。
② 沸騰したら枝豆がんもを丸ごと入れ、10分ほど弱火で煮る。
③ ②にみそを溶かし、ねぎの小口切りとたまごを1個ずつ落とし入れ、たまごが半熟になるまで煮る。
④ お椀にもり、好みで七味唐辛子をふる。



co-op 枝豆がんも
240g (8個) 冷凍
企画予定 ▶14号

枝豆がんもを油揚げの代わりに入れてみたらおいしかったです。



毎日スープで元気!

いろいろな食材を一度にたくさん食べられるスープ。和、洋、中、その他なんでも... 組合員さん自慢のおかずになるスープを教えてくださいました!!



大垣市 高橋さん
手羽先スープ
(1人あたり 96kcal)

材料 (4人分)
手羽先 8本
にんじん 1/2本
白菜 1/8個
だいこん 1/4本
きのこ類(エノキ、エリンギなど) 1袋



co-op 中華調味料
味華 300g
企画予定 ▶15号

co-op 味華 小さじ2
しょうが 1/2片
水 6カップ
しょうゆ 少々
黒コショウ 少々

作り方
① 手羽先、しょうがの千切り、水を鍋に入れて30分くらい煮る。
② 半月切りにしただいこん、にんじんを①に加え、やわらかくなったらザク切りにした白菜、きのこ類を加え、co-op 味華、しょうゆで味付けし、黒コショウをふる。

可児市 M・Tさん
牛乳汁 (1人あたり 148kcal)

材料 (4人分)
ベーコン 2枚
たまねぎ(大) 1/4個
じゃがいも 1と1/2個
ミツバ(またはあさつき) 1/2束
サラダ油 小さじ2
牛乳 1カップ
co-op 信州みそ 30~40g
だし汁 2カップ

作り方
① たまねぎは半分に切り、軸をとって5mmの厚さの薄切り、じゃがいもは1cmの厚さのいちょう切り、ベーコンは1~2cm幅の短冊切りにする。
② 鍋に油を熱し、ベーコンをこがさないように炒め、じゃがいも、たまねぎの順に加えて油をよくからめる。
③ ②にだし汁を加えてアクをとりながら柔らかくなるまで煮る。
④ ③に牛乳を加え、煮汁で溶きのぼした味噌を加えて、味をととのえ最後に3cmに切ったミツバを散らし、火をとめる。



co-op 料理用カットベーコン 210g 冷凍
企画予定 ▶15・17号

co-op 商品も使っても便利!!

シチューの和風バージョンです。まろやか味噌とミルクの味が子どもに喜ばれます。

