

自営業なので手軽に  
手早く食べられる  
丼物は最適です。



関市 広瀬さん  
**ちょっと豪華にステーキ丼**  
(1人あたり 659kcal)



co-op 十勝豚井のたれ  
企画予定 ▶ 24号

商品で  
手軽に!!

**材料 (1人分)**

- ステーキ用牛肉 …… 1枚(100g)
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ピーマン …… 1個
- しょうゆ、みりん …… 各小さじ2
- 塩、こしょう …… 少々
- ごはん …… 200g

**作り方**

- ① 肉は一口大に切り塩、こしょうする。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンを熱し玉ねぎとピーマンを炒め、とり出しておく。
- ④ ③のフライパンで肉を焼き、しょうゆ、みりんをからめてとり出す。
- ⑤ フライパンにのこったたれに、先に炒めておいた野菜を戻し、からめる。
- ⑥ 丼にご飯をよそい、野菜をしき肉を盛りつける。



co-op せいぎょう純米酢  
企画予定 ▶ 24号・26号

**材料 (2人分)**

- ナス …… 2本
- かぼちゃ(小さめ) …… 1/4個
- ピーマン …… 1個
- パプリカ …… 1個
- トマト …… 1個

**A**  
co-op せいぎょう純米酢、  
みりん、しょうゆ …… 各50cc

すりおろしにんにく…お好みの量  
揚げ油 …… 適量

**作り方**

- ① ナス、ピーマン、パプリカは食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ② かぼちゃは1cmくらいにスライスし素揚げする。
- ③ トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ Aを合わせ、にんにくも混ぜ合わせる。
- ⑤ 野菜を盛り合わせ④をかける。



co-op 讃岐うどん  
企画予定 ▶ 24号・26号

**材料 (1人分)**

- 豚ひき肉 …… 50g
- A**  
赤唐辛子の小口切り …… 1本分  
co-op 無着色生姜 …… 小さじ1/4  
みそ、みりん、水 …… 各大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1/2

- にんじん …… 1/4本
- ほうれん草 …… 1/4束
- もやし …… 1/3袋
- サラダ油 …… 少々

**B**  
co-op 純正ごま油 …… 小さじ1  
塩 …… 少々  
皮むきいりごま …… 小さじ1

co-op 讃岐うどん(冷凍)…1玉  
卵黄 …… 1個  
co-op きざみみのり、  
皮むきいりごま …… 各適量

**作り方**

- ① フライパンを熱してひき肉を炒め、色が変わったらAを加えて汁けがなくなるまで炒める。
- ② にんじんは皮をむき細切りにし、耐熱皿に並べサラダ油をかけてラップをし2分加熱する。
- ③ ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って5~6cmの長さに切る。
- ④ もやしはゆでる。
- ⑤ ②、③、④をそれぞれBであえる。
- ⑥ 冷凍うどんをゆで、水気を切って皿に盛り①、⑤を彩りよく盛り合わせる。
- ⑦ 真ん中に卵黄をのせ、のり、炒りごまを散らす。

韓国好きでよく旅行に出かけています。  
うどん通でもあります。  
そんな夫にスタミナがつく料理を♡

可児市 M・Tさん  
**ビビンうどん**  
(1人あたり 601kcal)



唐辛子は好みの量に  
調節してください。

ビビンバの「バ」は  
韓国語で「飯」の意味。  
ビビンは「混ぜる」  
という意味です。

大垣市 S・Oさん  
**ほてカマンベール**

(1人あたり 143kcal)

**材料 (2人分)**

- ジャガイモ …… 2個
- co-op 北海道カマンベールチーズ …… 1/3個
- サラダ油 …… 少々
- 塩、黒こしょう …… 少々

**作り方**

- ① ジャガイモを皮つきのまま、まるごとやわらかく茹でて皮をむきひと口大に切って塩をふる。
- ② アルミホイルに薄くサラダ油を塗り、①とカマンベールチーズを二等分したものを包んでトースターでチーズがトロリととけるくらいに焼く。
- ③ 黒こしょうをかけていただく。

co-op 北海道カマンベールチーズ  
企画予定 ▶ 23号



各務原市 おばさん  
**南蛮漬サラダ風**

(1人あたり 363kcal)

**材料 (2人分)**

- co-op 若鶏のケイちゃん …… 200g  
(または co-op 若鳥の塩ケイちゃん)
- 片栗粉 …… 適量
- 油 …… 適量
- からあげに南蛮酢 …… 50cc
- 玉ねぎ …… 1個
- きゅうり …… 1本
- レタス …… 2枚

**作り方**

- ① 若鶏のケイちゃんは解凍し、片栗粉をまぶして揚げ、から揚げを作る。
- ② 玉ねぎはスライス、きゅうりは千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 皿にレタスをしき、から揚げを盛り、上に玉ねぎときゅうりをのせる。
- ④ 南蛮酢をたっぷりまわしかける。



からあげに南蛮酢  
企画予定 ▶ 23号



くっつかないホイルを使うと  
サラダ油を塗らなくてもいいので  
ひと手間省けますよ。

カマンベールの  
トロリ感がたまりません。

ケイちゃんには  
下味がしっかりついているので  
生野菜をたっぷりのせても  
水っぽくなりません。

作りおいても味がなじんで  
とてもおいしいので  
一度にたくさん作ります。

いつも頑張っている  
お父さんへ

**「父の日に作ってあげたい料理」**