

ccop デミグラスソース
290g×2 398円
企画予定▶未定



粗挽き黒こしょうはたっぷり
ふってくださいね。シチュー
味の他、コンソメ味などお
好みで味を変えて試して
ください。
各務原市 矢野さん



各務原市 矢野さん
ボルシチ風
(1人あたり 445kcal)

材料 (4人分)

- 牛スネ肉…………… 400g
- 玉ねぎ…………… 1個
- じゃがいも…………… 2個
- にんじん…………… 1個
- トマト…………… 1個
- セロリ…………… 1/2本
- キャベツ…………… 1/2個
- かぶ…………… 4個
- ccop デミグラスソース 1缶
- 赤ワイン…………… 50cc
- バター(またはサラダ油)
…………… 5g
- ケチャップ…………… 大さじ2
- 塩、こしょう…………… 各少々
- ローリエ…………… 1枚
- 水…………… 2カップ
- サワークリーム…………… 適量
- 粗挽き黒こしょう…………… 適量

作り方

- ① 牛スネ肉は大きめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ② セロリを切り、玉ねぎはくし切りにする。トマトは種を取ってざく切りにする。
- ③ にんじん、キャベツは4等分、じゃがいもとかぶは皮をむいて2等分にする。
- ④ フライパンにバターを熱し、肉、玉ねぎを炒める。
- ⑤ 鍋に④と水を入れて煮たて、赤ワイン、セロリ、トマト、トマトケチャップ、ローリエを入れアクをとりながら肉が柔らかくなるまでゆっくり煮込む。(圧力鍋を使うと時間短縮できます。)
- ⑥ 野菜類を加え、やわらかくなってきたらデミグラスソースを加え、さらに煮込む。
- ⑦ 仕上げに塩、こしょうで味を調え、お皿に盛りつける。
- ⑧ サワークリームをのせ、粗挽き黒こしょうをふる。

ほっこり
あったまろ!

根菜レシピ

根菜の素揚げサラダ (1人あたり 141kcal)

材料 (4人分)

- ごぼう…………… 100g
- にんじん…………… 100g
- れんこん…………… 100g
- 揚げ油…………… 適量

[A]

- 酢…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 岐阜県産トマトうらごし
タイプ…………… 1袋(100g)
- パセリ…………… 適宜
- 生野菜(レタス、キュウリ、
トマトなど)…………… 適量

作り方

- ① ごぼうは、皮をこそげ、5cm長さに切って、たてに薄切り、にんじんも同様にする。れんこんは薄い半月切りにする。ごぼうとれんこんを水に5分さらし、ペーパータオルでよく水気を拭く。
- ② ボウルにAを混ぜておく。
- ③ 180℃の油で、にんじん、ごぼう、れんこんを揚げ、熱いうちに②と混ぜる。粗熱がとれたら、パセリをあえて、食べやすい大きさに切った生野菜の上に盛る。

「とまと姫」から
おいしい提案



岐阜県産トマト
うらごしタイプ
100g 168円
企画予定▶11月1週



トマトビューレは使い勝手も
よいのでいろいろなお料理
に使ってレポートリーを増やし
てくださいね。
とまと姫 東野さん

羽島市 京ちゃんママさん

煮しめ (1人あたり 178kcal)

材料 (4人分)

- ccop 枝豆がんも…………… 3個
- だし汁…………… 2カップ
- 板こんにやく…………… 1/2枚
- 砂糖…………… 大さじ1と1/2
- 干しいたけ…………… 8枚
- しょうゆ…………… 大さじ4~5
- ごぼう…………… 1本(100g)
- みりん…………… 大さじ2
- にんじん…………… 1/2本
- (飾り用)きぬやさ、ゆずの皮
- れんこん…………… 小1節(150g)
- …………… 少々

作り方

- ① 枝豆がんもは4つに切る。こんにやくは一口大に切り、下ゆでする。干しいたけは戻して軸をとる。ごぼう、にんじんは乱切りにして下ゆしておく。れんこんは7mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ半分、みりんを煮たて、①を入れてクッキングシートなどで落としふたをして中火で煮る。
- ③ 煮汁が半分くらいになったら、残りのしょうゆをまわしかけ、上下を返して少し煮詰める。
- ④ 仕上げにさっと湯がいたきぬやさやゆずの皮をのせる。

ぎんなんが好きな人は
ぎんなんがんもをつくっ
てみてください。
羽島市 京ちゃんママさん



ccop やわらか
ぎんなんがんも
冷凍 224g (8個)
328円
企画予定▶11月2週
12月2週



ccop 枝豆がんも
冷凍 240g (8個)
278円
企画予定▶11月3週



岐阜市 M・Iさん

れんこんはさみハンバーグ

(1人あたり 185kcal(つけタレ除く))

材料 (4人分)

- 豚ひき肉…………… 200g
- [A]
- とき卵…………… 1/2個分
- 塩、こしょう…………… 各少々
- パン粉…………… 適量
- れんこん…………… 10cm
- 小麦粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量
- 大根おろし・ポン酢…………… 適量
- 大葉…………… 飾り用

作り方

- ① 豚ひき肉にAを加え、よく混ぜ合わせる。12等分してまるめておく。
- ② れんこんは4mmほどの薄さにスライスする。
- ③ れんこんの両面に小麦粉をはたき、①をれんこんの穴の間まで入るようぎゅっと押さえながらはさむ。
- ④ 油をひいたフライパンで③の両面を焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、大葉をしいた器に盛り、大根おろしとポン酢でいただく。

主人の好物です。
お酒のつまみやお弁当の
おかずにもおすすめです。
岐阜市 M・Iさん

根菜 コラム

ごぼうの下処理について

ごぼうは皮をむいてしまうと、風味や香りが減ってしまいます。硬めのナイロンたわしなどで表面を擦って汚れを落とす程度にしましょう。色やえぐみが気になる場合は5~10分水にさらしますが、あまり長い時間水にさらすと栄養分や風味が減ってしまうので、気を付けましょう。

