

## 豚肉とりんごの赤ワイン煮込み

参考調理時間:約30分 1人あたり:347kcal



co-op イタリアの  
ワイン(赤)  
750ml

本体価格 520円  
税込価格 572円

これを  
使ったよ!



土岐市 ムーミン大好きさん

安いワインで作っても、レストランの  
ようなオシャレな料理になります。

### 材料(4人分)

豚ロースかたまり…300g  
りんご…中1/2個  
たまねぎ…中1個  
にんじん…1/3本  
オリーブオイル…大さじ1

A 赤ワイン…150ml  
ケチャップ…大さじ3  
バター…12g  
顆粒コンソメ…小さじ1と1/2  
ウスターソース…大さじと1/2

ブロッコリー…1/2株

### 作り方

1. 豚ロースかたまりは1cm幅の棒状に切る。りんご、たまねぎはうす切り、にんじんは乱切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、肉を焼き色がつくまで炒め取り出し、りんご、たまねぎ、にんじんを入れ炒める。色づいたら肉をもどしAを加え、沸騰したら蓋をし20分煮込む。
3. ②を皿に盛り付け、小房に分け塩茹でしたブロッコリーを添える。

## カップライス

参考調理時間:約10分 1人あたり:223kcal



co-op 日本の  
トマトケチャップ  
500g

本体価格 378円  
税込価格 408円

これを  
使ったよ!



多治見市 コトラさん

プリンが入っていたガラスカップ  
がたくさんあったので、それ  
にケチャップライスを詰めてク  
リスマスらしく演出しました。

# 教えて みんなの うちのごはん

今月の  
テーマ

今年はおうちでパーティー

ホームパーティを盛り上げる  
レシピが集まりました。

### 材料(4個分)

ごはん…お茶碗2杯分  
ミックスベジタブル…100g  
サラダ油…大さじ1  
ケチャップ…大さじ3  
顆粒コンソメ…小さじ1  
塩、こしょう…適量

うずらの卵…8個  
ごま…適量  
ミニトマト…2個  
ブロッコリー…適量  
にんじん…適量

### 作り方

1. フライパンに油をひき、ミックスベジタブル、ごはんを炒め、ケチャップ、顆粒コンソメ、塩、こしょうで味付けする。
2. 透明のカップに①を8分目まで入れ、うずらの卵、ごま、ミニトマトでサンタをつくり、ゆでたブロッコリー、にんじんを飾る。

### 材料(15cmの丸型/1台分)

無塩バター…200g  
砂糖…150g  
卵…4個  
薄力粉…200g  
ドライフルーツ(洋酒漬け)…300g  
ミックスナッツ…150g

### 作り方

1. バターは室温でやわらかくし、砂糖を入れてすり混ぜ、卵を1個ずつ入れ、さらによく混ぜる。
2. ①にドライフルーツ、粗く刻んだナッツ、小麦粉をふるって混ぜあわせる。
3. オープンシートをしいた型に②を流し入れ、170℃のオーブンで約1時間焼く。

co-op 食塩不使用  
ミックスナッツ  
319g

本体価格 920円  
税込価格 993円

これを  
使ったよ!



## フルーツケーキ

参考調理時間:約1時間30分 1/10カットあたり:502kcal



飛騨市 すうさんさん

技術は必要なく、ただ材料さえ揃えば上手いいきます。  
私はドライフルーツは3ヶ月以上ブランデーに漬けて  
込んで準備しておきます。大人のクリスマスケーキです。

### 材料(4人分)

ブロッコリー…1株  
ミニトマト…12個  
ウインナー…8本  
ボイルホタテ…8個  
ボイル海老…8尾  
フランスパン…1/2本

### チーズソース

ピザ用チーズ…100g  
牛乳…100cc  
白ワイン…大さじ3  
片栗粉…大さじ2

### 作り方

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。他の具材も食べやすい大きさに切る。
2. チーズソースの材料を耐熱皿に入れ、電子レンジで混ぜながらとろりとするまで加熱する。
3. ホットプレートに①と②をのせて温めながら、①に②をからませていただく。

co-op レンジ用チーズフォンデュ  
蔵 200g(2~3人分)

本体価格 380円  
税込価格 410円

これでも  
できます!



## ホットプレートで チーズフォンデュ

参考調理時間:約10分 1人あたり:407kcal



関市 2213さん

野菜だけでなく、肉や魚介類もプラスして。準備が簡単なのに豪華に見えます。