

郡上市 ゆさこさん | 1人あたり44kcal |

ピーマンのおかか和え



【材料】

- CO・OPかつお削りパック…1袋
- ピーマン…2個
- サラダ油…小さじ1/2
- 醤油…小さじ1

【作り方】

- フライパンにサラダ油をひき、千切りにしたピーマンを入れ炒める。
- しんなりしたら火をとめ、醤油、かつお節と和える。



CO・OPかつお削りパック
2.5g × 20袋

本体価格 265円
税込価格 286円
企画予定 ▶ 4月3週

ゆさこさんの声 彩りが欲しい時に簡単にでき、ご飯がすすむおかずです。母がよく作ってくれた思い出の味です。

土岐市 忠太郎さん | 1人あたり89kcal |

コンコン野菜巻き



【材料】

- にがり油あげ…1/2枚
- にんじん…15g
- ごぼう…15g
- ブロッコリーの茎…15g
- めんつゆ…大さじ1
- 砂糖…ひとつまみ
- サラスパ(留めるため)…適宜

【作り方】

- 油あげは両端を切り、長く開き2等分する。
- にんじん、ごぼう、ブロッコリーの茎をマッチ棒状に切って、さっと湯通しする。
- ①を広げ、②を彩りよく巻いて、巻き終わりをサラスパで止める。
- フライパンでめんつゆを煮立たせ、砂糖を加えて味を整える。③を加えて野菜となじませる。

にがり油あげ 5枚



本体価格 94円
税込価格 101円
企画予定 ▶ 毎週

忠太郎さんの声 半分に切って並べると、野菜の色がキレイにみえますよ

恵那市 ヘシパーさん | 1人あたり63kcal |

カラフルミートボール



【材料】

- 北海道ミックスベジタブル…10g
- CO・OPてりやきミートボール…1/2袋
- サラダ油…適宜

【作り方】

- フライパンにサラダ油をひき、北海道ミックスベジタブルを入れ炒める。
- 湯せん、もしくは電子レンジで、CO・OPてりやきミートボールをあたため、①とからめる。

北海道ミックスベジタブル 400g



本体価格 324円
税込価格 349円
企画予定 ▶ 4月3週

ヘシパーさんの声 子どもから大人まで楽しめるおかずだと思います。

郡上市 福の神さん | 1人あたり131kcal |

かぼちゃの煮物マヨネーズ



【材料】

- CO・OPマヨネーズ…10g
- かぼちゃ…60g
- めんつゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2

【作り方】

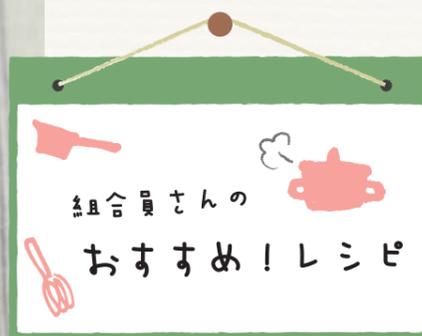
- かぼちゃをお弁当に入れやすいよう、小さめにカットし、耐熱容器に入れる。めんつゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせたものを加え、ふんわりとラップをかけ、600wで約3分加熱する。
- ①が冷めたらマヨネーズを上へのせ、焦げ目がつくまでトースターで焼く。

CO・OPマヨネーズ 500g



本体価格 189円
税込価格 204円
企画予定 ▶ 毎週

福の神さんの声 前日のかぼちゃの煮物を再利用してもOK! そのほか、カツは煮て卵でとじたり、きんぴらやいんげんは豚肉で巻いたり、夕食をリメイクしてお弁当にしています。



忙しい朝に手早くおいしい
うちのお弁当
春からお弁当づくりが始まった方、マンネリ気味のお弁当にお悩みの方、組合員さんおすすめのレシピで作る気分も、食べる楽しみも、リフレッシュ! しませんか?

可児市 ゆちさん | 1人あたり398kcal |

にんじンドライカレー



国産牛豚合挽ミンチ(バラ凍結) 400g



本体価格 629円
税込価格 679円
企画予定 ▶ 4月2週(4月4週より価格変更します)

ゆちさんの声 少ない材料で作れるレシピです。野菜サラダやフルーツを添えるとバランスが良くなります。

【材料】

- 国産牛豚合挽ミンチ…25g
- サラダ油…小さじ1
- にんじん…1/4本
- ピーマン…1/2個
- ごはん…150g
- カレー粉…小さじ1
- 醤油…小さじ1
- はちみつ…小さじ1
- 塩、こしょう…適宜

【作り方】

- フライパンにサラダ油をひき、挽肉を炒める。
- ①の上になんじんをすりおろし、みじん切りにしたピーマンも加える。
- ごはん、カレー粉、醤油、はちみつを入れて炒め、塩、こしょうで味を整える。

本巣市 彩拓ママさん | 1人あたり143kcal |

ハムエッグ



スモーク薫るロースハム 56g × 2



本体価格 276円
税込価格 298円
企画予定 ▶ 4月1週~毎週

彩拓ママさんの声 お友だちから教えてもらったレシピです。とっても簡単なのに、見た目もキレイでご飯もすすみます!

【材料】

- スモーク薫るロースハム…1枚
- サラダ油…適宜
- 卵…1個
- 塩、こしょう…適宜

【作り方】

- フライパンにサラダ油をひき、卵を落とし、少し多めに塩、こしょうをした後、ハムをのせる。
- ひっくり返してハムエッグを作り、半分に折る。
- 焼きあがったら、ピンク・黄色・白が見えるよう半分にカットする。

ミニホットドック
ウインナーを半分になり、ホットケーキミックスを衣にして揚げる。爪楊枝をさしてミニホットドックに。
岐阜市 みずなさん

キャベツの紫蘇和え
キャベツを千切りにし、電子レンジで加熱する。ゆかりで和えればできあがり。
郡上市 福の神さん

チーズ入りたまご焼き
たまご、ピザ用チーズ、白だしを混ぜフライパンで焼くだけ。ネギやトマトなど、冷蔵庫の余りものを具材にしても。
中津川市 三宅さん

白菜のおひたし
白菜を小さく切って水にくぐらせ、電子レンジで加熱する。少ししんなりしたら塩を加えもみ、好みのドレッシングで和えます。
大垣市 はるさん

組合員さんのおすすめ! レシピ

※ 商品価格は通常価格をご案内しています。