

可児市 デコママさん | 1人あたり720kcal |

超簡単！そばつゆで作る牛丼



デコママさんのおすすめメモ

卵の黄、ねぎの緑、紅ショウガの赤で色とりもおいしい丼です。七味や山椒をかけても◎

【材料】2人分

長ねぎ…1本
そばつゆ…100cc
牛コマ切れ…200g
きのこ(しめじ、えのき)…各1/2袋
卵…2個
ご飯…400g
紅しょうが…適宜

【作り方】

- ① 長ねぎは大きめの斜め切りにする。
- ② 鍋にそばつゆを入れ火にかけ、沸騰したら牛肉、きのこ、長ねぎを入れ、アクを取りながら煮る。
- ③ 肉に火が通ったら、軽く溶いた卵を入れ、蓋をして30秒むらす。
- ④ ③をご飯にのせ、紅しょうがを添える。

富加町 ガキさん | 1人あたり559kcal |

おいしいアジのたたき丼



【材料】2人分

アジ…2尾
梅干し…2粒
大葉…5枚
大根…1/4本
ご飯…400g
醤油…大さじ1
ポン酢…大さじ1

【作り方】

- ① アジは3枚におろし、骨は毛抜きで取り、きざむ。
- ② 梅干しは種を取りだし、大葉は千切りにし①と混ぜる。大根はスライサーでツマにしておく。
- ③ ご飯にツマを広げ②をのせる。しょうゆ、ポン酢をかけていただく。



CO-OP 味付けポン酢 360ml
本体価格 138円
税込価格 149円
企画予定▶8月3週

ガキさんのレシピエピソード

新鮮なアジをまとめ買いて、食べ方に困っていたら、偶然テレビでさばき方をやっていたので作ってみました。

瑞穂市 広瀬さん | 1人あたり319kcal |

たっぷり野菜丼



広瀬さんのおすすめメモ

ごはんは半量で野菜たっぷり。ナッツの香はしさもあって満足できるヘルシー丼。ダイエットにもぴったりです。

【材料】2人分

キャベツ…1/4個
にんじん…1/2本
もやし…1/2袋 ピーマン…2個
A
水…大さじ4 酢…大さじ2
砂糖…大さじ2
鶏ガラスープ…小さじ2
片栗粉…小さじ2(大さじ1と1/2の水で溶く)
トマトケチャップ…小さじ1/2
ご飯…200g ナッツ…10g

【作り方】

- ① すべての野菜を千切りにして、しんなりするまでレンジにかける。
- ② Aを耐熱容器に入れ合わせ、時々混ぜながらとろみがでるまでレンジにかける。
- ③ ご飯に①をのせ②をまわしかけ、ナッツをトッピングする。

関市 広瀬さん | 1人あたり622kcal |

鶏の照り焼き丼



コープ産直若鶏モモ肉 460g



本体価格 560円
税込価格 604円
企画予定▶毎週

広瀬さんのおすすめメモ

ケチャップを入れると少しとろみがついてタレがごはんによくからんでおいしいです。

【材料】2人分

鶏モモ肉…1枚
A
酒…大さじ1 醤油…小さじ1
生姜…1片(すりおろし)
ピーマン…2個
サラダ油…大さじ1
B
トマトケチャップ…小さじ1
醤油…大さじ2
みりん…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
ご飯…400g

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけておく。
- ② ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンを熱しサラダ油をひき①を焼く。ピーマンも入れ、肉に火が通ったらBをからめ、ご飯にのせる。

中津川市 いもちゃんさん | 1人あたり712kcal |

アヒポキ丼



ふぞろいの刺身用きはだまぐろ 120g



本体価格 324円 税込価格 349円
企画予定▶8月3週

いもちゃんさんのレシピエピソード

ハワイアンカフェでアルバイトをしていた時に貰えた、私の大好きメニューです。暑い夏もさっぱり！

【材料】2人分

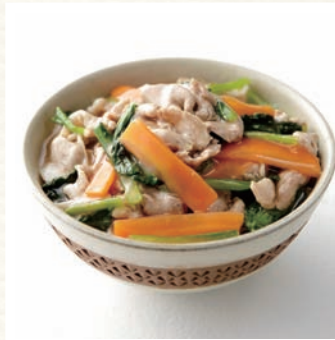
マグロ刺身…200g
アボカド…1個
小口ねぎ…3本
ごま油…大さじ1
醤油…大さじ1
刻みのり…少々
ご飯…400g

【作り方】

- ① マグロは1.5cmのサイコロ切り、アボカドは皮をむきマグロと同じ大きさに切り、小口ネギは細かく切る。
- ② ①をごま油、しょうゆであえる。
- ③ ②をご飯にのせ、刻みのりをかける。

恵那市 トリックさん | 1人あたり541kcal |

小松菜の中華丼



CO-OP オイスターソース 230g

本体価格 275円
税込価格 297円
企画予定▶8月3週

編集部から商品おすすめメモ

coopオイスターソースは広島県産かきを丸ごとすりつぶして味付けしています。だから色も茶色いんです。

【材料】2人分

小松菜…1束 にんじん…1/2本
豚コマ切れ…100g
ごま油…小さじ1 水…150ml
鶏ガラスープの素…大さじ1
酒…大さじ1
オイスターソース…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…少々 醤油…小さじ1
片栗粉…小さじ2(大さじ1と1/2の水で溶く)
ご飯…400g

【作り方】

- ① 小松菜、にんじん、豚コマ切れは食べやすい大きさに切り、ごま油でいためる。
- ② ①のフライパンに水、鶏ガラスープの素、酒を加えて煮る。
- ③ オイスターソース、砂糖、醤油、しょうゆで味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつけ、ご飯にのせる。

※ 商品価格は通常価格をご案内しています。