

可児市 フルートさん他 | 1人あたり189kcal |

ポテトサラダツリー



ロースハム(スライスタイプ)
64g×2



本体価格 378円
税込価格 408円
企画予定▶毎週

フルートさんの おすすめメモ

できあがった時は、子ども
より私の方がよこんでし
ました。

【材料】6人分

じゃがいも…4個
玉ねぎ…1/4個
マヨネーズ…80g
塩、こしょう…適量
ブロッコリー…1株
ミニトマト…6個
にんじん…1/8本
ハム…3枚

【作り方】

- 1 じゃがいもを茹でてつぶし、薄くスライスした玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜる。それを皿に円すい型に盛りつける。
- 2 茹でたブロッコリーをツリーにみたくて刺す。
- 3 茹でたにんじん、型抜きしたハム、プチトマトなどを飾り付ける。

関市 ふくちゃんさん | 1人あたり237kcal |

米粉のロールケーキ



生クリーム 200ml



本体価格 358円
税込価格 386円
企画予定▶12月3週

ふくちゃんさんの おすすめメモ

古米がたくさんあった時、よく
作っていました。見た目も
豪華なので手土産にもぴっ
たりです。

【材料】6人分

米粉(または上新粉)…40g
砂糖…60g
卵…3個
生クリーム…150cc
砂糖…10g
イチゴ…10個
キウイ…1/2個
ブルーベリー…10粒

お好みの果物でOK!

【作り方】

- 1 卵は白身と黄身に分ける。白身に砂糖を少しずつ加え、しっかりとしたメレンゲをつくる。
- 2 ①に溶いた卵黄を少しずつ入れてまぜ、米粉も少しずつ加えてさらに混ぜる。
- 3 オープンシートを敷いた天板に生地を流し込み、180℃に予熱しておいたオーブンで10分焼く。
- 4 粗熱が取れたら、泡立てた生クリームと果物を巻いて、デコレーションする。

土岐市 本のむしさん | 1人あたり386kcal |

シチューのパイ焼き



CO-OP パイシート(冷凍)
4枚入 300g



本体価格 343円 税込価格 370円
企画予定▶12月3週

本のむしさんの おすすめメモ

子どもは中から何が出てく
ると大喜び。中はカレーで
もビーフシチューでもいい
のですが、クリスマスにはホ
ワイトシチューに人参の赤
とグリーンピースやブロッ
リーの緑が合います。

【材料】2人分

鶏もも肉…80g
玉ねぎ…1/2個
グリーンピース…少々
にんじん…1/4個
サラダ油…小さじ1
水…150g バター…10g
固形スープ…1個
ローリエ…1枚
小麦粉…10g 牛乳…150g
塩、こしょう…適量
パイシート…1枚
卵黄…1/2個分

【作り方】

- 1 鶏肉、玉ねぎ、にんじんをサラダ油で炒め、水と固形スープ、ローリエを加えて煮る。
- 2 別鍋でバターと小麦粉を弱火で炒め、牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- 3 2つの鍋を合わせ、グリーンピースを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 4 器のふちに水で溶いた卵黄をぬり、③を入れパイシートをかぶせる。パイシートにも卵黄をぬり180℃のオーブンで20分焼く。

土岐市 きょんきょんさん | 1人あたり275kcal |

ミートローフ



国産牛豚合挽ミンチ パラ凍結
400g



本体価格 648円 税込価格 699円
企画予定▶12月3週

【材料】6人分

〔ミートローフ〕 合挽ミンチ…200g ハム…80g 玉ねぎ…1/2個 パン粉…1カップ
牛乳…50cc 卵…1個 ソース…20g ねりがらし…5g
〔マッシュポテト〕 じゃがいも…3個
A: バター…20g 生クリーム…30g 塩、こしょう…適量 スライスアーモンド…適量
〔ほうれん草のソテー〕 ほうれん草…1/2束 バター…20g 塩、こしょう…適量

【作り方】

- 1 合びき肉に細かく切ったハム、すりおろした玉ねぎ、パン粉を牛乳でしとらせたものを混ぜ、塩、こしょうで味をつける。卵、ソース、からしを加えてしっかり混ぜる。
- 2 ①をかまぼこ型に成型し、180℃のオーブンで30分程度焼く。
- 3 じゃがいもを茹でてつぶし、Aを加える。絞り袋に入れ、焼き上がったミートローフに絞り出す。スライスアーモンドを飾り、200℃のオーブンで焼き色をつける。
- 4 大皿にほうれん草のソテーを敷き、ミートローフをのせる。

きょんきょんさん のおすすめメモ

それほど手がかからず、見た目も可愛くてボリュームもあるのでおすすめです。

各務原市 ぷりぷりさん | 1人あたり147kcal |

簡単! チキンハム



【材料】6人分

鶏ムネ肉…2枚 塩、砂糖…各小さじ2 こしょう…適量

【作り方】

- 1 鶏ムネ肉は全体に塩、砂糖、こしょうをすり込み、ビニール袋などで密封して冷蔵庫で1晩おく。
- 2 ラップを広げ、①を皮目を下にしておき、しっかり巻き、両端をゴムでしばる。
- 3 湯を沸騰させ、②を弱火で7分ほど茹で、火をとめてそのまま冷ます。肉が大きい場合は茹で時間を長くする。
- 4 冷めたら、薄くスライスしていただく。

ぷりぷりさん のおすすめメモ

鶏ムネ肉で簡単にできるレシピです。チキンサラダやパンにはさんでもGood!

組合員さんの

おすすめ! レシピ

「いただきます」が待ちきれないほど
大人も子どももおどらせる
腕によりをかけたスペシャルメニューで
食卓を華やかに飾ってみませんか。

特別な1日にぴったり
クリスマス料理

