

可児市 ゆちさん | 1人あたり349kcal |

えびたまチリ



ブラックタイガー
(下ごしらえ済み)大 160g



本体価格 880円 税込価格 950円
企画予定▶1月3週

ゆちさんのおすすめメモ

夫婦ともに大好きなメニューです。安く作るなら小えびで。ご飯に乗せて丼にしても美味しいですよ。

組合員さんのおススメ簡単レシピ

えび天もどき

麺つゆを火にかけ、えびを入れて色が変わったら天かすを加えて卵でとじます。最後にミツバで色を添えます。天丼が食べたい時の1人ランチメニューです。

瑞穂市 やまちゃんさん

キャベツとえびのバター醤油和え

キャベツとえびを色よく茹で、みりん、醤油各大さじ1、溶かしバター大さじ1.5、おろしにんにく少々で和え、塩、こしょうで味を調えます。新聞で見つけたレシピで、自分のレパートリーに加えました。

各務原市 ぽっぽちゃんさん

*商品は通常価格をご案内しています。

多治見市 トムさん | 1人あたり316kcal |

えびチーズ焼き



co-op スライスチーズ
126g (7枚入り)



本体価格 189円 税込価格 204円
企画予定▶毎週

トムさんのおすすめメモ

少量のえびでも楽しめるものを、と思い作りました。お酒のおつまみにもGOOD!

各務原市 ピースさん他 | 1人あたり487kcal |

海老コロッケ



co-op 北海道の野菜ミックス
(冷凍) 300g

本体価格 284円 税込価格 306円
企画予定▶2月3週



ピースさんのおすすめメモ

小ぶりのえびでも、ボリュームが出て美味しいです。ポテトサラダの具材は、生野菜以外なら好きなもので。

【材料】2人分

えび…4尾
スライスチーズ…6枚
A
塩…適量
こしょう…適量
マヨネーズ…大さじ1
砂糖…小さじ1/2
片栗粉…大さじ1
だし醤油…大さじ1
パセリ…少々

【作り方】

- 1 えびは細かく切り、たたいてペースト状にする。
- 2 ①にAを加えて混ぜ6等分し、スライスチーズの上にする。
- 3 テフロン加工のフライパンでえび側から、チーズの縁がカリカリとするまで焼く。
- 4 だし醤油を回しかけ、仕上げにパセリをちらす。

【材料】2人分

えび…4尾
A
じゃがいも…1個
ミックスベジタブル…25g
ゆで卵…1/2個
マヨネーズ…大さじ2
小麦粉…大さじ1
卵…1/2個
パン粉…15g
粉チーズ…小さじ1
サラダ油…適量

【作り方】

- 1 じゃがいもは茹でてつぶし、Aの残りの具材を加えてポテトサラダを作る。
- 2 下ごしらえをしたえびは腹側から開き、握り寿司のように①を包む。
- 3 ②に小麦粉→卵→粉チーズと合わせたパン粉の順に衣をつけ、油でカラリとあげる。



瑞穂市 マロンケーキさん | 1人あたり338kcal |

えびとアボカドのアンチョビ炒め



ブラックタイガーえび
(下ごしらえ済)特大 200g

本体価格 1180円
税込価格 1274円
企画予定▶1月4週



マロンケーキさんのおすすめメモ

簡単にできて、パーティーにも向くおしゃれな1品です。ワインにも合いますが、ご飯のおかずとしても美味しくいただけます。

【材料】2人分

えび…8尾 アボカド…1/2個
アンチョビ…3枚
アンチョビの油…8cc
にんにく…1/2片
塩、こしょう…少々
片栗粉…大さじ1/2
白ワイン…25cc

【作り方】

- 1 えびは、塩こしょうをして片栗粉をまぶす。
- 2 アボカドは皮と種を除き、1cmのいちよう切りにする。
- 3 フライパンにアンチョビの油を入れて熱し、みじん切りにしたアンチョビとにんにくを加えて炒め、えび、白ワインを入れて蓋をし弱火で1分ほど蒸す。
- 4 アボカドを加え、ざっと炒め合わせる。

大垣市 パパバースデー♡さん | 1人あたり186kcal |

えびはんぺん



ブラックタイガーえび
(お弁当用サイズ) 180g

本体価格 748円
税込価格 807円
企画予定▶2月2週



パパバースデー♡さんのおすすめメモ

えびのぷりぷり感が子どもたちにも好評です!

【材料】2人分

えび…6尾
はんぺん…1袋
片栗粉…小さじ1
塩…少々
水…適量
サラダ油…大さじ1/2

【作り方】

- 1 えびは食感が残るくらいの大きさに刻み、塩と片栗粉を振る。
- 2 ①にはんぺんを加え、つぶすようにしながら一緒に混ぜ合わせる。
- 3 好みの大きさに丸める。
- 4 フライパンに油をひき、③を入れ、少しおいてから平らにする。片面が焼けたら裏返し、水を入れて蒸し焼きにする。

組合員さんのお
すすめ! レシピ

みんなに大人気の
えび料理

長寿の象徴でもある、えび。大人も子どもも、大好き!という人が多いでしょう。和にも洋にもアレンジのきく、えび料理レシピで新年のテーブルを賑やかに飾ってみませんか。

