

赤 大垣市 抹茶パフェさん
塩じゃけ【1人あたり80kcal】



材料 2人分

塩じゃけ…2切

作り方

- 1 塩じゃけを、水から火が通るまで茹でる。

**抹茶パフェさんの
おすすめメモ**

焼くより水からゆでた方が、しっとりとして塩分も適度に抜けておいしいです。忙しい朝はゆでる方が早くて安心です。

黄 瑞穂市 やまっこさん
かぼちゃきんちゃん【1人あたり179kcal】



材料 2人分

かぼちゃ…1/8個
A 牛乳…大さじ1
ピーナツバター…大さじ1と1/2
シナモンパウダー…少々
すりごま…大さじ1/2

作り方

- 1 かぼちゃはワタと種を取り、皮ごとラップに包みレンジで柔らかくなるまで加熱する(600Wで5分程度)。
- 2 熱いうちに皮を除いてつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 ラップで茶さん紋りにする。

**やまっこさんの
おすすめメモ**

皮を細く切って飾ると、小さなかぼちゃのようになります。学校で1人1品持ち寄ってお弁当を食べる時に持っていきました。

緑 白川町 すぎちゃんさん
ちくわの磯辺揚げ【116kcal】



材料

ちくわ…2本
小麦粉…大さじ2
水…大さじ1と1/2
あおさ…大さじ1/2
揚げ油…適量

作り方

- 1 ちくわは食べやすい大きさに切る。
- 2 小麦粉を水で溶き、あおさを加えて①にからめ、油で揚げる。

**すぎちゃんさんの
おすすめメモ**

夕食に作って、お弁当分を取り分けておきます。

CO-OP 焼きちくわ 4本
本体価格 140円 税込価格 151円
企画予定/毎週

赤 富加町 ガキさん
ニンジン卵【97kcal】



材料 2人分

にんじん…1/2本
サラダ油…大さじ1/2
砂糖…少々 塩…少々
酢…大さじ1/2 卵…1個

作り方

- 1 にんじんはさがぎにして油でさっといため、砂糖、塩、酢で味つけする。
- 2 溶きほぐした卵を加えてとじる。

**ガキさんの
おすすめメモ**

適度に水分がとび、お弁当向きです。甘酸っぱさがいいですよ。

黄 郡上市 ゆさこさん
たまごグラタン【1人あたり81kcal】



材料 2人分

ゆで卵…1個
マヨネーズ…大さじ1/2
塩、こしょう…適量
とろけるチーズ…5g
パン粉…小さじ1/2
パセリ…少々

作り方

- 1 ゆで卵はあらくつぶし、マヨネーズであえ、塩、こしょうで味を調える。
- 2 ①を耐熱カップに入れて、とろけるチーズ、パン粉をかけ、オーブントースターで表面が色づくまで焼く。
- 3 みじん切りにしたパセリをかける。

**ゆさこさんの
おすすめメモ**

母に作ってもらったレシピです。ミックスベジタブルや残りもののシチューを混ぜたり、お弁当を楽しいものにしてくれました。

緑 北方町 ひまわりさん
サラダ【36kcal】



材料 2人分

薄切りロースハム…2枚
カイワレ大根…1/4パック

作り方

- 1 薄切りロースハムにカイワレを適量のせて巻き、楊枝でとめる。

**ひまわりさんの
おすすめメモ**

簡単で彩りも良く野菜も入るので、子どもが喜んでくれました。空いたスペースに詰められます。

CO-OP スモーク薫るロースハム 56g×2
本体価格 290円 税込価格 313円
企画予定/毎週



教えて! みんなの
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の
テーマ

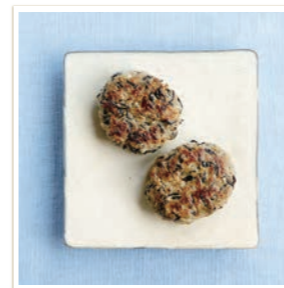
毎日のお弁当
応援レシピ

美味しそうなお弁当のポイントは、ふたを開けた時の彩りにあり。赤、緑、黄のおかずを数種類まとめて用意し、組み合わせを変えながら1週間乗り切ります。
(可児市デコママさんより)

赤 **緑** **黄** から1品目、茶系は肉、白はご飯(おにぎりにしたり、ふりかけなどで変化をつける)。この5色が揃えば、ばっちりです。

赤 …ミニトマト、にんじん、パプリカ、梅干し、トマトなど
緑 …ブロッコリー、ほうれん草、ネギ、ピーマン、レタス、キャベツなど
黄 …卵焼き、黄パプリカ、かぼちゃ、のりたまふりかけなど

肉 本巣市 くらげびとさん
ひじきハンバーグ【169kcal】



材料 2人分

コープひじき缶…25g
たまねぎ…1/4個
豆腐…50g
合挽肉…100g
ハーブソルト…小さじ1
サラダ油…大さじ1/2

作り方

- 1 たまねぎはみじん切りにする。豆腐は水きりしておく。
- 2 ①と合挽肉を混ぜよくこね、ハーブソルトを加え丸める。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を焦げ目がつくまで両面焼く。

これを
使ったよ!



CO-OP ひじきドライパック 110g×2缶
本体価格 320円 税込価格 345円 企画予定/4月2週

**くらげびとさんの
おすすめメモ**

多めに作って冷凍しておき、我が家では時短レシピとして登場させます。大きめに作れば夕食の主食にも。

肉 瑞穂市 うぐいすまめさん
ささみのぴり辛揚げ【144kcal】



材料 2人分

ささみ…100g
A ねり辛子…大さじ1/2
醤油…大さじ1
酒…大さじ1
七味唐辛子…小さじ1
片栗粉…10g
焼きのり…1枚
揚げ油…適量

作り方

- 1 ささみは一口大のそぎ切りにし、Aを合わせてからめる。
- 2 ①に片栗粉をまぶし、焼きのりを巻いて揚げる。

これを
使ったよ!



コープ産直若鶏すじ切りササミ 280g
本体価格 418円 税込価格 451円 企画予定/4月3週

**うぐいすまめさんの
おすすめメモ**

冷めても美味しく、簡単にできるのでお弁当にもぴったりです。