

土岐市 ムーミン大好きさん
七福なます 【1人あたり 78kcal】



これも使えます

らくらくかんたん
酢漬け酢 500ml
本体価格 298円
税込価格 321円



材料 8人分

大根…300g
にんじん…60g
れんこん…30g
干椎茸(水でもどしたのもの)…3枚
しらたき…100g
油あげ…2枚 昆布…少々
サラダ油…大さじ1
だし汁…100cc
A 砂糖…大さじ3
酢…大さじ3
醤油…大さじ1と1/2
生姜、柚子の皮、すりごま…少々

作り方

- 大根、にんじんは千切り、れんこんはいちょう切り、干椎茸は水で戻し、油あげ、昆布とともに細切りにする。しらたきは茹でて食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油をひき、①を炒める。
- ②にだし汁とAを加えさっと煮、仕上げに千切りにした生姜、柚子の皮とすりごまをちらす。

ムーミン大好きさんのおすすめメモ

子どもの頃は、なますが大嫌いでした。つくっている匂いも苦手…。でもこのレシピを友人から教わり「これなら食べられる」と、以来よく、つくるようになりました。

恵那市 トリックさん
れんこんとトマトの酢びたし 【1人あたり 64kcal】



材料 4人分

れんこん…150g
ミニトマト…12個
赤唐辛子…1本
A だし汁…1カップ
酢…75ml
醤油…50ml
みりん…25ml

作り方

- れんこんは皮を剥き3mmの厚さに切り、5%の酢(分量外)を加えた熱湯で3~4分茹でる。プチトマトは湯剥きする。赤唐辛子は種を除いておく。
 - バットや保存容器でAをあわせ、①をいれて冷蔵庫で2時間以上置く。
- * れんこんを飾り切りにすると華やかになります。

花れんこんのつくり方

- れんこんは洗って皮つきのまま長さ3~5cmに切る。
- 穴の間に深さ5mm程度の切り込みを入れる。
- ②の切り込みにむかって包丁をいれる。(反対側も)
- 料理に合わせた厚みにスライスし、水にさらす。

トリックさんのおすすめメモ

冷蔵庫で1週間程度保存できますよ。

美濃市 金魚さん
きんとんオレンジ風味 【1人あたり 70kcal】



これも使えます



CO-OP カリフォルニア
レーズン 260g
本体価格 218円 税込価格 235円

金魚さんのおすすめメモ

さつまいもの匂いがあまりしないので、さつまいもが苦手な人でも食べやすいようです。

材料 8人分

さつまいも…1本
オレンジジュース(100%)…150cc
砂糖…大さじ1と1/2
レーズン…大さじ1と1/2

作り方

- さつまいもは皮を剥き5mmほどに切り、水にさらす。
 - ①を水から茹で、柔らかくなったら湯をきり、オレンジジュース、砂糖を加え火にかけながら練り上げる。
 - ②を小分けにし、レーズンをのせる。
- * タルトなどに絞り袋で飾る場合は、裏ごししたほうがきれいにできます。

瑞穂市 いちごくまさん
くす玉えび 【1人あたり 109kcal】



これも使えます



そのまま食べられる
プリットむきえび
凍 120g
本体価格 460円
税込価格 496円

CO-OP
そのまま食べられる
プリットむきえび
凍 120g
本体価格 460円
税込価格 496円

いちごくまさんのおすすめメモ

母からもらった古い本に載っていたレシピです。殻つきのエビは剥くのが面倒で残りがちですが、これはパクパク食べられるので、一番人気です。かわいいし、安い小さなエビでもでき、お正月の食卓が華やかになります。

材料 10個分

エビ(小~中)…5匹
酢…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
卵…3個
A 砂糖…大さじ1
酢…大さじ1 塩…少々
酒…大さじ1
片栗粉…大さじ1/2

作り方

- エビは頭、背ワタを除き、塩と酢(分量外)を加えた湯で茹で、皮を剥き、縦二つに切って酢、砂糖をふっておく。
- 鍋に卵を入れてほぐし、Aと、酒でといた片栗粉を加えて混ぜ、弱火にかけ箸でかきまぜて半熟状の炒り卵を作る。
- ぬれ布巾かサランラップに、エビと梅干し大にまるめた炒り卵をのせ、きんとんを作る要領で絞って丸く形づくる。



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

手づくり
おせち料理

縁起をかついだ定番の品の多いおせち料理ですが、ちょっとした工夫で、我が家流の一品に。お正月の食卓を、ぱっと手軽に華やかにしてくれるおせち料理のレシピを紹介します。

多治見市 トムさん とりつくねのおせち風 【1人あたり 102kcal】

これも使えます

産直若鶏パラパラミンチ 凍 420g
本体価格 498円 税込価格 537円

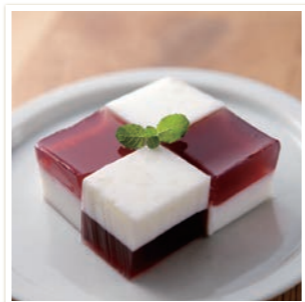
材料 8人分 鶏むね肉ミンチ…300g サラダ油…小さじ2 甘味噌…大さじ2 いりごま…小さじ1
A: 粉末だしの素…小さじ1 卵…1/3個 醤油…小さじ1 砂糖…小さじ1

作り方

- 鶏むね肉ミンチとAをよく混ぜ、つくねをつくる。
- 丸い形にして、サラダ油をひいたフライパンで両面をよく焼き、焼きあがったら表面に甘味噌をぬり、ごまをちらす。
- 扇の形になるよう、放射状にカットし角をおとし、爪楊枝を刺して柄をつける。



岐阜市 みずなさん
紅白寒天 【1人あたり 105kcal】



これも使えます

CO-OP
かんてんパウダー
2g×16本
本体価格 378円
税込価格 408円

材料 8人分

牛乳寒 寒天…1本
砂糖…大さじ5
牛乳…500cc
ぶどう寒 寒天…1本
砂糖…大さじ2
ぶどうジュース…500cc

作り方

- 鍋に牛乳を入れ沸騰したら、洗って細かくちぎった寒天を入れて溶かし、砂糖を加える。
- ①を型に流し固め、その上に①と同じ要領で作ったぶどう寒を流し固める。
- ②を四角にカットして市松模様にする。

みずなさんのおすすめメモ

簡単なのにモダンなおしゃれです。お正月に集まる時の人気メニューで、すぐになくなります。

瑞穂市 まみママさん / 岐阜市 めれおさんほか
たつくり 【1人あたり 99kcal】



これも使えます

CO-OP
食塩不使用アーモンド
18g×20袋
本体価格 1,000円 税込価格 1,080円

材料 4人分

そのまま食べられる小魚(ごまめなど)…40g
A 醤油…大さじ1
料理酒…大さじ1
みりん…大さじ1
砂糖…大さじ1と1/2
いりごま…大さじ1
アーモンド…10粒

作り方

- フライパンで小魚を炒る。
- ①にAを入れ煮立てて絡め、いりごま、細かく砕いたアーモンドを混ぜる。

岐阜市 めれおさんのおすすめメモ

フライパンにクッキングシートを敷いて調理すると簡単です。調味料を絡めたらすぐにお皿に移します。