

恵那市 万さくさん他 参考調理時間:約10分
ちくわ巻き 【1人あたり 146kcal】



材料 4人分

- ちくわ…8本
A 大葉…4枚
きゅうり…1/8本
スライスチーズ…2枚
紅しょうが…15g
B 大葉…4枚
スモークサーモン…50g
きゅうり…1/8本
クリームチーズ…15g

- ちくわを縦に切り開き、内側に斜めに格子状に包丁を入れ松笠切りにする。
- ①の表面を内側にしA、Bの具材を巻き、爪楊枝で止め3等分にする。

これを
使ったよ!



co-op やきちくわ(肉厚タイプ)
蔵 135g(45g×3)
本体価格 160円 税込価格 172円

おすすめメモ

ちくわで巻かれているとは思えません! (万さくさん)
イカのように見えますが、ちくわなのでお手頃です。(TOMATOさん)

大垣市 すまっこさん他 参考調理時間:約20分
餃子の皮の包み揚げ

【1個あたり カニかま:45kcal キムチ:41kcal 生ハム:57kcal】



材料 4人分

- 餃子の皮…24枚
A カニかま…8本
スライスチーズ…1枚
B キムチ…40g
スライスチーズ…1枚
C 生ハム…8枚
クリームチーズ…30g
揚げ油…適量

- A(左側)…カニかま、1/8に切ったスライスチーズを皮で巻き、巻き終わりに水をつけとじ、両端もとじる。
- B(右側)…皮の中央にキムチ、1/8に切ったスライスチーズをのせ、三方の皮を押さえてとじる。
- C(中央)…皮の中央に生ハム、クリームチーズをのせ皮の周囲に水をつけとじ半分にし、端から小さく折る。それを繰り返しひだをつける。
- キツネ色になるまで揚げる。

これを
使ったよ!



co-op ぎょうざの皮
蔵 25枚
本体価格 75円 税込価格 81円

おすすめメモ

お正月には、主人の実家で兄嫁とつくります。 (すまっこさん)
集まるメンバーに合わせて、中身を変えてつくります。(まみママさん)
孫がいる時は、粒あんやバナナなどを包んで揚げると喜びます。(マコママさん)

和え物2種

多治見市 りょんママさん 参考調理時間:約5分
切り干し大根のポン酢和え 【1人あたり 50kcal】



材料 4人分

- 切り干し大根…40g
きゅうり…1本
黒ごま…大さじ1
ポン酢…大さじ2

- 切り干し大根をお湯でもどしておく。
- ①の水気を切り食べやすい長さに切り、細切りにしたきゅうり、黒ごまを合わせポン酢で和える。

これを
使ったよ!



co-op 味付ぼん酢
600ml
本体価格 218円 税込価格 235円

りょんママさんの
おすすめメモ

お酒は飲まないの「おつまみ」としては食べませんが、これは簡単でとってもおすすめの一品です。

中津川市 いもちゃんさん 参考調理時間:約5分
セロリの昆布和え 【1人あたり 49kcal】



材料 4人分

- セロリ…1本 塩昆布…10g
白ごま…大さじ1
ごま油…大さじ1

- セロリはすじを取り、薄く斜め切りにする。
- ①に塩昆布、白ごまを合わせごま油で和える。

いもちゃんさんのおすすめメモ

母がよくつくってくれました。お酒のつまみにぴったりです。

高山市 ひなさん 参考調理時間:約20分
ゆでたまごのファルシ 【1人あたり 152kcal】



材料 4人分

- 卵…4個
マヨネーズ…大さじ2と1/2
牛乳…小さじ1

- 固ゆでたまごを作り、半分に切って黄身を取り出す。
- 黄身をマヨネーズ、牛乳で和えなめらかにし、白身にしぼりだし、好みのトッピングをする。

これを
使ったよ!



さくら米たまご 10個
本体価格 238円 税込価格 257円

ひなさんの
おすすめメモ

いくら、ブラックオリーブの輪切り、きゅうり、生ハム、パプリカなどでかわいくトッピング。



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

おもてなし系
おつまみレシピ
みんなで集まる機会も多いこの時期、身近な材料でぱっと手軽にできるおつまみでおいしく、楽しいひと時をすごしましょう!

可児市 ゆちさん 参考調理時間:約20分
海老のマヨネーズ焼き 【1人あたり 215kcal】



材料 4人分

- 殻付き海老…8尾
コーン…40g
マヨネーズ…80g
塩、こしょう…適量

- 海老は背中に切り目を入れ開き、軽く塩、こしょうをする。
- ①にマヨネーズを絞り入れ、コーンをのせる。
- 魚焼きグリルかオーブントースターで、10分程度焼く。

これでも
できます!

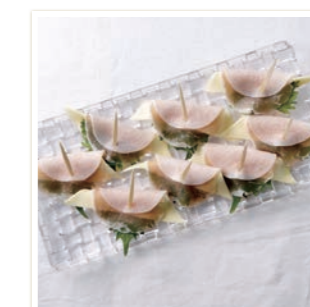


ブラックタイガー(特々大)
凍 500g
本体価格 2,580円 税込価格 2,786円

ゆちさんのおすすめメモ

お正月に実家でつくってもらい、美味しく食べました。海老が少し丸まりますが、そのウェーブが豪華です。

可児市 あらいぐまーまん 参考調理時間:約20分
超簡単!大根包み 【1人あたり 103kcal】



材料

- 大根…薄切り8枚分
A 酢…大さじ3
砂糖…大さじ1
みりん…小さじ1
大葉…8枚
スライスチーズ…4枚
生ハム…8枚

- 大根はスライサーで1mm程度に薄くスライスし、Aを合わせた甘酢液に漬けておく。
- ①の水気をとり大葉、半分に切ったスライスチーズ、生ハムを重ね、2つ折りにして爪楊枝で止める。

これを
使ったよ!



co-op 生ハムロール
蔵 90g
本体価格 278円 税込価格 300円

あらいぐまーまんのおすすめメモ

大根が薄いので中身が透けてみえ、彩りがきれいです。