

タンドリーチキン

大垣市 K子さん
参考調理時間:約30分
(寝かす時間を除く)
1人あたり:265kcal



これを
使ったよ!

co-op 青森県産日本の
おろしにんにく
80g
本体価格 398円
税込価格 429円



材料
鶏むね肉…2枚
A ヨーグルト…大さじ4
すりおろしにんにく…1かけ分
すりおろししょうが…1かけ分
カレー粉…大さじ2
トマトケチャップ…大さじ2
塩…小さじ1/2
粗挽き黒こしょう…適量
コリアンダー…適量 } お好みで
クローブ…適量
オリーブ油…大さじ1

作り方
1. 鶏むね肉は一口大にカットし、Aと一緒にジッパー付きのビニール袋などに入れよく揉む。そのまま冷蔵庫で30分～1時間寝かせる。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、①を両面火がとおるまで焼く。

POINT
●ヨーグルトの効果でむね肉でも柔らかくなります。
●カレー粉にスパイスが入っていますが、コリアンダーやクローブなどを足すとより風味豊かに。

ささみの たらこマヨ焼き

岐阜市 みずたまさん
参考調理時間:約10分
1人あたり:144kcal



これを
使ったよ!

みずたまさんの
おすすめコメント
ささみは低カロリーな上、茹でたり焼いたり、色々活用できるので気に入っています。

co-op 無着色たらこ
(北海道近海産)
凍 60g
本体価格 368円
税込価格 397円



教えて みんなの うちのごはん

今月の
テーマ

鶏肉を使った料理

おいしい鶏肉料理のレシピが集まりました!

材料(4人分)
ささみ…4枚
たらこ…100g
マヨネーズ…大さじ2
塩、こしょう…適量
サラダ油…大さじ1/2
薬味ネギ…1本

作り方
1. たらこは皮を除き、マヨネーズとあわせておく。
2. ささみは観音開きにし、塩、こしょうをする。フライパンにサラダ油をひいて片面を焼く。
3. ②を裏返し、上に①のをせ弱火で肉に火が通るまで焼く。仕上げに薬味ネギを刻んであしらう。

材料(4人分)
鶏もも肉…1枚
ミニトマト…8個
アスパラ…4本
ナス…1本
ズッキーニ…1本
パプリカ…1/2個
かぼちゃ…1/8個
赤玉ねぎ…1/2個
ハーブソルト…大さじ1
オリーブオイル…大さじ3
塩、こしょう…適量

作り方
1. 鶏もも肉、野菜はそれぞれ一口大に切る。
2. 耐熱皿に①を並べ、ハーブソルト、オリーブオイルをふりかけ、180℃のオーブンで40分程度焼き、塩、こしょうで味を調える。

これでも
できます!

co-op グルメ
スパイスミックス
100g
本体価格 298円
税込価格 321円



鶏もも肉と夏野菜の オーブン焼き

岐阜市 ぼんさん
参考調理時間:約1時間
1人あたり:約292kcal



ぼんさんの
おすすめコメント
簡単なのに華やかに見える、我が家の定番レシピです。

材料(4人分)
手羽先…12本
サラダ油…大さじ1
にんにく…1かけ
コーラ…400ml
しょうゆ…大さじ2
しょうが…1かけ
鷹の爪…1本
うずらの茹で卵…8個

作り方
1. 厚手の鍋にサラダ油、つぶしたにんにくを入れ加熱し、香りが立ってきたら手羽先を入れて軽く炒める。
2. ①にコーラ、しょうゆ、輪切りにしたしょうが、鷹の爪を入れ煮立たせる。うずらの茹で卵も入れ、煮汁が少なくなるまで煮込む。

POINT
コーラを入れるので砂糖は必要ありません。また、炭酸の効果で柔らかく煮ることができます。

手羽先のコーラ煮

箕松町 シナモンさん
参考調理時間:約20分
1人あたり:255kcal



co-op 国産うずら卵水煮
6個入×3
本体価格 378円
税込価格 408円

これを
使ったよ!

