

にんじんのラペ

参考調理時間:約5分 1人あたり:72kcal



笠松町 アンさん
朝食のトーストにクリームチーズやスライスチーズを乗せ、その上にラペをたっぷり乗せて食べます。その他、チキン南蛮に添えたり、サラダの彩りにも使えて便利な一品です。

可児市 のんママさん
他にも、すし酢+オイルでいろいろと漬けています。

コールスロー

参考調理時間:約5分 1人あたり:92kcal



海津市 はるさん
春キャベツがよく採れるこの時期、毎日作っています。キャベツが甘くて美味しいです!

豆のマリネ

参考調理時間:約3分 1人あたり:84kcal



にんじんのラペ

材料(4人分)

にんじん…1本
レーズン…30g
ドレッシング 酢…大さじ2
レモン汁…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
砂糖…大さじ1/2
塩…ひとつまみ

作り方

1. にんじんは千切りにする。
2. ドレッシングの材料をボウルに入れ、①とレーズンも加え、よく混ぜあわせる。

co-op カリフォルニア
レーズン
180g
本体価格 218円
税込価格 235円



これを
使ったよ!

豆のマリネ

材料(4人分)

ミックスビーンズ…1缶(120g)
たまねぎ…1/2個
マリネ液 塩こしょう…小さじ1と1/2
オリーブオイル…大さじ1
すし酢…大さじ1/2

作り方

1. たまねぎは、みじん切りにする。
2. ①とミックスビーンズとマリネ液の材料をすべて混ぜ合わせる。

co-op ミックスビーンズ
ドライパック
120g×3
本体価格 338円
税込価格 365円



これを
使ったよ!

コールスロー

材料(4人分)

春キャベツ…1/8玉
とうもろこし(ドライパック)…100g
カニカマ…12本
マヨネーズ…大さじ2
塩、こしょう…適量

作り方

1. 春キャベツは一口大にちぎって耐熱容器に入れ、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
2. ①の粗熱がとれたら、とうもろこし、カニカマを裂いたもの、マヨネーズを入れて和え、塩、こしょうで味を調える。

co-op スイートコーン
ドライパックパウチ
55g×5
本体価格 428円
税込価格 462円



これを
使ったよ!

ミートポテト

参考調理時間:約10分 1人あたり:194kcal



岐阜市 そうけいママさん

そのまま食べても美味しい、チーズをかけたトースターで焼いても。お弁当にも入れています。

co-op トマトと5種類の
野菜入りケチャップ
300g
本体価格 198円
税込価格 213円



これを
使ったよ!

材料(4人分)

豚肩ロースかたまり…400g
紅茶ティーバッグ…5袋
水…1500ml程度
漬汁 酢…25cc
酒…50cc
しょうゆ…50cc
みりん…大さじ2

作り方

1. 鍋に肉がかぶるくらいのお湯を沸かし、ティーバッグを入れ濃いめに出す。
2. ティーバッグを取り出し、豚肩ロースを入れ40~50分、柔らかくなるまで煮る。
3. 別の鍋に漬汁の材料を入れ、火にかけて煮立たせる。
4. ②の肉を③につける。

co-op 紅茶ティーバッグ
(セイロン茶葉100%使用)
1.8g×50
本体価格 268円
税込価格 289円



これを
使ったよ!

教えて
みんなの
うちのごはん



今月の
テーマ

わが家のいちおし常備菜

常備菜を活用して
ご飯の準備を楽ちんに♪

材料(4人分)

じゃがいも…3個
合い挽き肉…200g
サラダ油…大さじ1
ケチャップ…大さじ4
ウスターソース…大さじ4
塩、こしょう…適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切ってレンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. 油をひいたフライパンで合い挽き肉を炒め、①のじゃがいも、ケチャップ、ウスターソースを加え炒めあわせ、塩、こしょうで味を調える。

豚肉の紅茶煮

参考調理時間:約1時間 1人あたり:261kcal



可児市 かにさんさん

特別な日は、ヒレ肉で作ります。