

2022.8  
特別号

# 夏ごはん & デザート メニュー



調理時間

20分

肉を漬け込む時間と  
炊飯時間は除く

ドレッシングで下味しっかり♪ 炊飯器で作るお手軽レシピ

## 蒸し鶏ワンプレートごはん

1人当たりのカロリー 578kcal 塩分 2.7g

＜材料＞4人分

米 ..... 3合

鶏むね肉 ..... 2枚(500g)

co-op

野菜たっぷり和風ドレッシング 大さじ5

顆粒コンソメ 小さじ1

塩こしょう 少々

長ねぎの青い部分 1本分

レタスなど、好みのサラダ野菜 適量

★しょうゆ 大さじ1

★酢 大さじ1

★ケチャップ 大さじ1

★砂糖 小さじ2

★にんにく(すりおろし) 小さじ1/4

＜作り方＞

① 鶏肉の両面にフォークでランダムに穴をあけ、ジッパー付きの保存袋にドレッシングと一緒に入れ、よくもみ込み、冷蔵庫で1時間ほどおく。米は炊く30分前にといで、水気をきる。

② 炊飯器に米、コンソメ、塩こしょう、①の漬け汁を入れ、3合の目盛まで水(分量外)を加え、全体を混ぜる。

③ ②に鶏肉とねぎをのせ、炊飯する。

④ 器にごはんを盛り、鶏肉を食べやすく切ってのせ、好みのサラダ野菜を添える。★印を合わせたたれをかける。



ドレッシング  
用途以外の  
調味料としても  
大活躍!

co-op  
野菜たっぷり  
和風ドレッシング



調理時間

20分

豆乳スープにピリ辛キムチがアクセント♪

# えびキムチとアボカドの豆乳そうめん

1人当たりのカロリー 779kcal 塩分 4.0g

<材料> 2人分

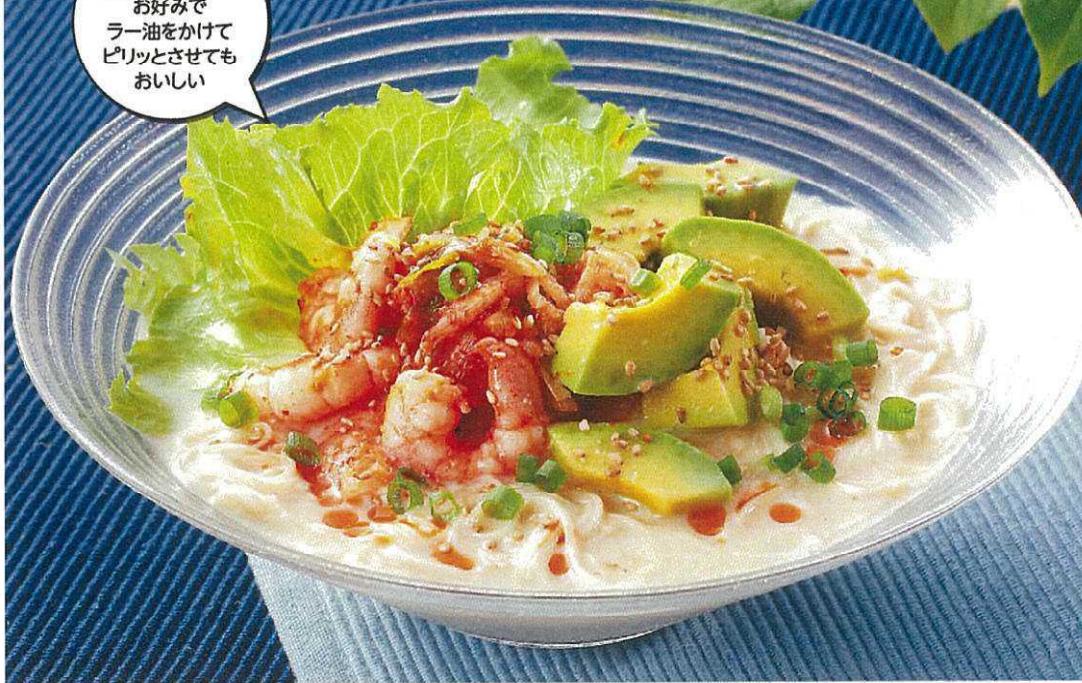
そうめん	200g
むきえび	100g
ごま油	小さじ2
白菜キムチ	80g
アボカド	1個
レタス	2枚
★豆乳	500ml
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
★すりごま	大さじ1
★しょうが(すりおろし)	小さじ1
炒りごま	適量
お好みで小ねぎの小口切り	適量

<作り方>

- ①白菜キムチは粗みじんに切る。アボカドは皮と種を除き、2cm角に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。ボウルに★印を合わせてスープを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、むきえびを炒める。  
粗熱が取れたら①のキムチと和え、えびキムチを作る。
- ③そうめんは袋の表示通りに茹で、流水で洗ってぬめりを取り、水を切る。
- ④器に①のスープ、そうめんを入れる。  
レタス、アボカドと③のえびキムチをのせ、炒りごまをふる。  
お好みで小ねぎの小口切りを散らす。

ワンポイント

お好みで  
ラー油をかけて  
ピリッとさせても  
おいしい



おいしさと安心を、うれしい価格で。

**CO·OPdeli**

生 鮮 の お 店 コープデリ