



コープの職員

料理に
チャレンジ!



ちよっと手間を加えて
とびきりおいしい焼おにぎりに!

普段は簡単な料理を作ることが多いです。最近自炊を始めたので、今日をきっかけに手軽な料理をいろいろ作れるようになりたいです。がんばります!

かみむら
上村さん

今回挑戦するのは…

コープみらい コープ武蔵藤沢店 水産担当 入職4年目
水産はインスタ加工なので、魚介類を徹底して観察し、異物混入などがないように気を付けています。また、ニーズに合った価格帯の商品づくりができるように、日々お客様の動向を見ながら仕事をしています。

※仕事時は帽子の下に衛生帽も着用しています



CO-OP スライスチーズ

明太チーズと大葉みそチーズの焼おにぎり

Step 1

チーズ、小ねぎを切る



チーズは半分に切り、小ねぎは小口切りにする。

2

明太チーズおにぎりを作る



温かいご飯の半量に明太子70gと①を加えて混ぜ合わせ、おにぎりを4個作って半量のチーズをのせる。

3

大葉みそチーズおにぎりを作る



残りのご飯も4個のおにぎりにし、合わせた②を塗る。

4

焼く

Step2、Step3をトースター(1100W)で12~15分焦げ目がつくまで焼く。



ポイント

トースターで焼く時は、「CO・OPくっつかないホイル」を使用するか油を薄く塗ったアルミホイルの上で焼くと、くっつきにくくなります。

5

仕上げ



明太チーズおにぎりには残しておいた明太子と小ねぎをのせる。大葉みそチーズおにぎりには大葉を1枚ずつのせ、残りのチーズをのせたらトースターに戻し10秒置き、庫内の余熱でチーズをなじませる。

おいせう〜♪
完成するのが
楽しみ!



材料(4人分・各4個)

CO・OP スライスチーズ………4枚
温かいご飯…茶碗4杯分(約600g)

■明太チーズ

明太子(薄皮をとる)…80g(内、飾り用10g)
①いりごま……………大さじ1
②しょうゆ……………小さじ1/2
小ねぎ……………適量

■大葉みそチーズ
大葉……………4枚
③みそ…大さじ1と1/2
④砂糖……………小さじ1

これで完成!



切るだけ、混ぜるだけとシンプルな工程で、手軽に作る事ができました! 朝食、ランチ、お子さんのおやつなどにもとてもおいしいと思います。しっかりした味付けで、腹持ちも良さそうですよ。家でも、作ってみたいと思います。

動画も公開中!



次回は CO・OP 鹿児島島の黒酢 を使った料理に挑戦する予定です!