

コープの職員

料理に
チャレンジ!

見た目も味も大満足♪
クリスマスのごちそう候補にいかが?

家族で順に当番制で料理しています。
私は週末担当。普段は簡単に作れるものが多いので、クリスマスに向けて、特別感が出るようにがんばります!

鈴木さん 今回挑戦するのは…

コープデリ 枝川センター 地域担当 入職3年目

配達では、お目にかかれる組合員さんとお留守の組合員さんが半々くらいです。たまごなど割れやすいものの渡し方や置き方には特に気を付けています。安心してご利用いただけるように「担当者ニュース」で自分の人物像を知っていただきつつ交流しています。最近はお気に入りのおにぎりのレシピをご紹介しました♪



産直 牛切落とし

牛肉とコーンのガーリックライス

Step 1 材料を切る



小ねぎは小口切り、にんにくは薄切り、赤パプリカは5mm角に切る。



Step 2 材料を炒める



フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で香りを移したら、いったん取り出し、牛肉を中火で炒めて塩、黒こしょうをふる。

Step 3 ご飯を加える



火が通ったら中央を空けてドーナツ状にし、空いたところに器に盛ったご飯を入れる。

Step 4 トッピング

ご飯の上にStep1の赤パプリカと小ねぎ、▲をのせ、黒こしょうと焼肉のたれを全体にまわしかけて、Step2のにんにくを散らす。



ポイント

ご飯が焦げつきそうな場合は火加減を弱めにする。



色あざやかでおいしいそう♪

これで... 完成!

よく混ぜてから召し上がれ♪

材料(2人分)

- 産直 牛切落とし 200g
- ご飯 380g
- 小ねぎ 3本
- にんにく 1かけ
- 赤パプリカ 1/4個
- ▲ コーン 100g
- ▲ バター 20g
- 焼肉のたれ 大さじ3
- 塩、黒こしょう (肉の味付け用と仕上げ用) 各少々
- サラダ油 大さじ1/2



工程は少なく、華やかなお料理ができました。大人でも子どもでも楽しめる味だと思います。お肉の食べ応えと、焼き肉のたれの甘さ、バターのまるやかさがあっておいしかったです。家でも作ってみたい、家族全員好きな味です!

動画も公開中!



次回は CO・OP ファミリーチョコレート を使った料理に挑戦する予定です!