広報誌コープみらい
2024年1月号（第130号）
発行日／2024年1月1日
発　行／生活協同組合コープみらい

Let's Cook レッツクック

レンジでふっくら ぶりの煮つけ

POINT
事前にぶりの両面に塩（2切れで小さじ1）を振って30分おき、水洗いをして水気を拭くと、生臭さが抜けて調味料がしみやすくなります。

調理時間 **10分**

1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：260kcalℓ　＊食塩相当量：2.0g

材料（2人分）●電子レンジは600Wを使用

- ぶり……2切れ（160g）
- ながねぎ（せん切り）……適量
- Ⓐ 酒……大さじ2
- Ⓐ みりん……大さじ2
- Ⓑ CO・OP コクと旨みの減塩しょうゆ……大さじ2
- Ⓑ 水……大さじ1
- Ⓑ 砂糖……小さじ2
- Ⓑ 顆粒和風だし…小さじ1/2
- Ⓑ しょうが（せん切り）……5g

1. 底が平らで少し深さのある耐熱容器にⒶを入れて、レンジで1分～1分30秒加熱してアルコールを飛ばし、Ⓑを入れて混ぜ合わせる。
2. 1にぶりが重ならないように並べてふんわりとラップをかけ、レンジで1分30秒加熱し、裏返したらさらに1分30秒加熱する。
3. 皿に盛り付けて、ながねぎを飾る。

おうちにある材料で作る りんごきんとん

POINT
丸く成形する場合は、ぬらしてよく絞った布巾またはペーパータオルで丸めるときれいに仕上がります。

調理時間 **20分**

1個分（レシピ1/20量で）＊カロリー：36kcalℓ　＊食塩相当量：0.0g

材料（20個分）●電子レンジは500Wを使用

- さつまいも（皮を厚めにむいて5㎜幅の輪切り）…1本（400g）
- りんご（皮ごといちょう切り）……1個
- Ⓐ 砂糖……大さじ3
- Ⓐ レモン汁……大さじ2/3
- CO・OP カナダ産純粋はちみつ※……大さじ1

※1歳未満の乳児には与えないでください。1歳未満の乳児に与える場合は、はちみつを同量の砂糖にかえて作ってください。

1. 鍋にさつまいもと、ひたひたになるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
2. 耐熱容器にりんごとⒶを入れて混ぜ、ラップをしてレンジで約5分加熱したらそのまま1分ほどおいて蒸らす。
3. ボウルに、水を切った1とはちみつを入れてマッシャーやフォークなどでよくつぶし、2を混ぜ合わせる。
4. りんごが上にくるよう、皿に盛り付けるか、1個30g程度に丸く成形して出来上がり。

＼お子さんもパクパク♪　黒豆のひねり揚げ／

POINT
ひねるときに力を入れ過ぎると皮が破けてしまうので、力加減に注意してください。

1個分（レシピ1/12量で）＊カロリー：25kcalℓ　＊食塩相当量：0.1g

調理時間 **15分**

材料（12個分）

- CO・OP 北海道産黒豆（ペーパータオルで軽く拭く）…24粒
- CO・OP ベビーチーズ（各6等分に切る）……2個
- 春巻きの皮……3枚
- Ⓐ 薄力粉……小さじ1
- Ⓐ 水……大さじ1
- サラダ油……適量

1. 春巻きの皮は4等分になるよう十字に切る。
2. 黒豆2粒、チーズ1片を1の皮の中央にのせ、混ぜ合わせたⒶを皮の縁に塗り、口をひねって巾着型に閉じる。
3. 165℃のサラダ油できつね色になるまで軽く揚げる。

編集/コミュニケーション推進部　https://mirai.coopnet.or.jp/
〒336-8523　埼玉県さいたま市南区根岸1-5-5　TEL.048-789-6401

宅配では、お届けしている全てのカタログを回収し、リサイクルしています。ご不要の場合は、担当者に渡すか配達箱に入れてお戻しください。