



コープの職員

料理にチャレンジ!

食べこたえ抜群!
この一杯で
おなかも心も大満足♪



1人暮らしなので料理はします。最近のカレイの煮付けがうまくできました! 普段はあまり料理の見た目は気にしないので、味だけでなくきれいに作れるようにがんばります。



大久保さん 今回挑戦するのは…

コープ青梅新町店 農産担当 入職3年目

野菜や果物は出しながら枯れや虫食いが無いかなどをチェックしています。お客様から旬の果物の味についてよく質問されるので、商品を味見してすぐにお答えできるように準備をしています。*質問には正直にお答えする”を心がけて仕事をしています。



CO-OP ベーコン

野菜たっぷりのトマトスープ

Step 1 食材を切る



ベーコンは短冊切りに、にんじんは2mm厚さの半月切りに、他の野菜は一口程度のざく切りに切る。

2 炒める



鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンとたまねぎを入れて、たまねぎが透き通るまで炒めたら、セロリの葉だけ残り、他の野菜をすべて鍋に入れて炒める。

3 煮込む

具材がしんなりしてきたら、トマト缶とコンソメ、分量外の水3カップ(600ml)を入れ、沸騰したらふたをして弱めの中火で15分程度煮込み、途中でセロリの葉を加える。



ポイント セロリの葉は煮始めて10分してから加えると香りよく仕上がります。

4 味を調える



具材に火が通ったら、塩とこしょうを入れて味を調える。



具だくさんで
おいしそうです♪



器に盛ったら… **完成!**

材料(4人分)
CO-OP ベーコン…1パック
にんじん…1本(150g)
キャベツ…1/4個(210g)
セロリ…1本(80g)
ピーマン…2個(70g)
たまねぎ…1個(185g)

カットトマト缶…1缶(400g)
コンソメスープの素…小さじ2(5g)
塩、こしょう…各適量
オリーブ油…適量
※ホールトマト缶で作る場合は、鍋に入れたらヘラなどでつぶしてください

切る作業は多かったですが楽しくできました。具材の大きさをそろえようとするとちょっと難しかったです。骨付きの鶏肉を入れたり、じゃがいもを加えてアレンジしてもおいしそうだと思います。



動画も公開中!



次回は CO-OP 国産大豆の調製豆乳(フクユタカ) を使った料理に挑戦する予定です!