広報誌コープデリ通信
2020年6月号（第3号）
発行日／2020年6月1日
発　行／とちぎコープ生活協同組合

〒321-0195　栃木県宇都宮市川田町858　TEL.028-634-5117
ホームページ／https://tochigi.coopnet.or.jp/

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資材に入れてお戻しください。

今月のレシピ

もりもり食べて
元気をチャージ！

Let's Cook（レッツクック）

表紙のレシピ

大葉とチーズが入った チキンカツレツプレート

調理時間 **30分**

1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：846kcal　＊食塩相当量：1.6g

材料（2人分）

- 産直 若鶏ムネ肉（常温に戻す）……1枚（300g程度）
- CO・OP とろける スライスチーズ …… 2枚
- 大葉 …… 4枚
- マヨネーズ …… 大さじ3
- CO・OP パン粉（中目）…適量
- 塩、こしょう……各適量
- サラダ油 …… 大さじ5
- Ⓐ 雑穀ご飯…茶わんに軽く2杯
- Ⓐ レタス（ちぎる）…… 適量
- Ⓐ パプリカ（赤・黄）（細切り）…… 各適量
- Ⓐ レモン（くし形切り）…1/4個
- ソース（お好みで）…… 適量

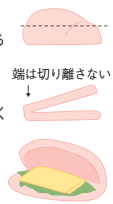
1. 鶏肉は半分に切り分け（❶）、それぞれを半分の厚さに切り離さないように開き（❷）、断面に塩、こしょうを振る。
2. 1つずつ断面の片側に、大葉2枚と半分に折ったチーズ1枚をのせてもう片方の断面で挟み（❸）、鶏肉全体にマヨネーズを塗ってパン粉を振りかける。
3. フライパンに油大さじ3を熱し、**2**を並べて油大さじ2を回しかけ、弱火～中火で5分程度じっくり焼き、焼き目がついたら裏返してさらに5分程度焼く。
4. 皿に**3**とⒶを盛り合わせ、お好みでソースをかける。

工程 1・2 を図解！

❶ 肉の厚さが半分になるよう切り分ける

❷ それぞれをさらに半分の厚さに切り開く（端は切り離さない）

❸ 大葉とチーズをのせて挟む



より簡単に作るなら

袋にムネ肉 300g（一口大に切る）とマヨネーズ大さじ 2、大葉 4 枚（みじん切り）、粉チーズ大さじ 1 を入れてよくもみこみ、パン粉をつけて揚げ焼きにしても◎

かじきとトマトの カレーマヨチーズ焼き

調理時間 **30分**

1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：362kcal　＊食塩相当量：0.9g

材料（2人分）

- かじき（切り身）……2切れ
- 塩、こしょう……各適量
- Ⓐ マヨネーズ……大さじ2
- Ⓐ カレー粉……小さじ1/4
- Ⓐ おろしにんにく…小さじ1/2
- トマト（輪切り）……2枚
- ピザ用チーズ …… 40g
- パセリ（お好みで）…… 適宜
- Ⓑ いんげん（下ゆでし、半分に切る）…60g
- Ⓑ ホールコーン……30g
- Ⓑ バター …… 5g

1. かじきは塩、こしょうをして10分置き、水気を拭き取る。
2. 袋にⒶと**1**を入れてもみこみ、魚焼きグリルにホイルを敷いてかじきをのせ、袋に残ったタレを塗る。
3. **両面焼きグリル**…弱火～中火で3分ほど焼き、トマト、チーズをのせてさらに4分ほど焼く。
   片面焼きグリル…弱火～中火で4分ほど焼いて裏返し、3分焼いたら上面に戻してトマト、チーズをのせてさらに3分ほど焼く。
4. 皿に**3**、バターソテーしたⒷを添えてお好みでパセリを散らす。

POINT
かじきにⒶを
もみこんで5～10分ほど
置いてから焼くと、
よりおいしく焼き上がります。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P. 2～3で詳しくご紹介しています

CO-OP くっつかないホイル

お知らせ　4月号の「今月のレシピ」でご紹介した「オレンジとチョコのサクふわパン」のベーキングパウダーの使用量を、薄力粉100gに対して大さじ1としましたが、苦味が感じられたとのお申し出が数件ありました。大変申し訳ありません。数社のベーキングパウダーで検証した結果、大さじ1では雑味を感じられるものがありました。ふんわり感は少し減りますが、小さじ1でお作りください。