広報誌コープデリ通信
2020年11月号（第8号）
発行日／2020年11月1日
発　行／とちぎコープ生活協同組合

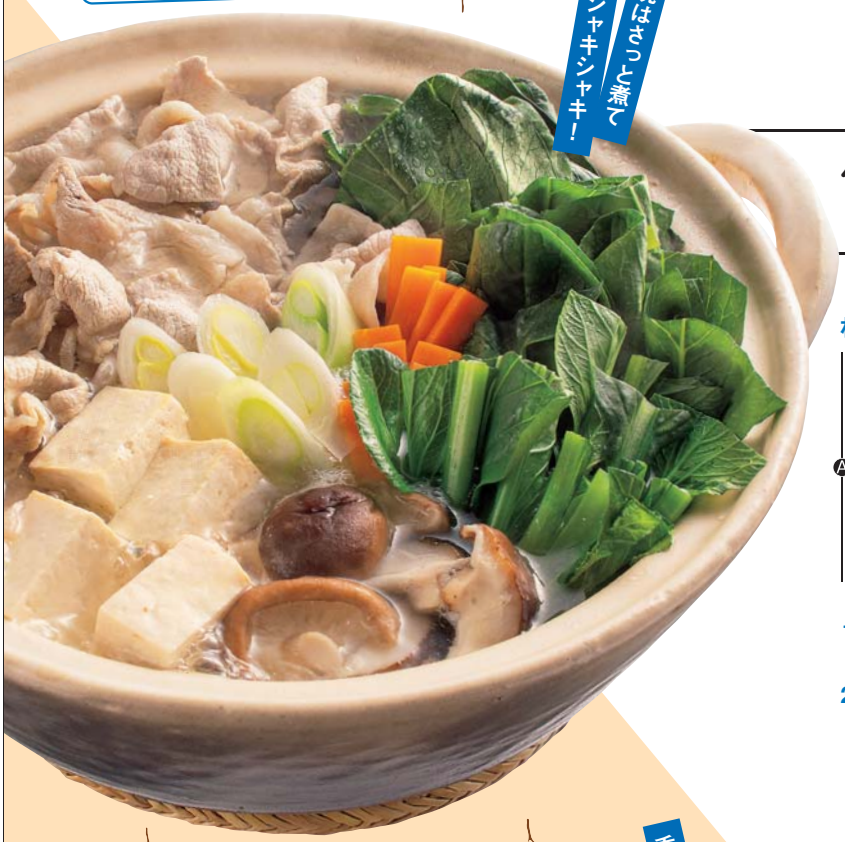
〒321-0195　栃木県宇都宮市川田町858　TEL.028-634-5117
ホームページ／https://tochigi.coopnet.or.jp/

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袋材に入れてお戻しください。

今月のレシピ
たっぷり食べよう！
栄養豊富な旬の野菜

Let's Cook レッツクック

POINT
アクはこまめに
取り除くと、だし汁をより
おいしくいただけます。



表紙のレシピ

小松菜と豚肉の常夜鍋

調理時間 20分

1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：371kcal　＊食塩相当量：2.3g

材料（4人分）

Ⓐ
- 豚ロースうすぎり（食べやすい大きさに切る）…400g
- 産直 小松菜（有機栽培）（根元を切り落として3等分にする）……1束
- 木綿豆腐（8等分に切る）…1丁
- ながねぎ（斜め切り）…2本
- しいたけ（半分に切る）…8個
- にんじん（短冊切り）…1/2本
- だし昆布……20cm
- 水……適量
- CO・OP 味付ぽん酢…適量

1. 鍋に水とだし昆布、にんじんを入れて火にかけ、煮立ったらⒶを順次入れて煮る。
2. 材料に火が通ったら、取り分けて味付ぽん酢をつけていただく。

POINT
しらす干しは食感を
生かすよう炒め過ぎない
ようにしましょう。

小松菜としらすの混ぜご飯

調理時間 10分

1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：302kcal　＊食塩相当量：0.8g

材料（4人分）

- 産直 小松菜（有機栽培）（細かく刻む）……1/2束
- CO・OP ふっくらしらす干し（個食パック）……2パック
- 塩…… 小さじ1/4
- CO・OP 純正ごま油…小さじ2
- ご飯（炊きたて）……茶碗4杯分
- いりごま白 …… 小さじ2

1. フライパンにごま油を中火で熱し、小松菜を炒め、しらす干し、塩を加えてさっと炒め合わせる。
2. ボウルにご飯、1を入れて混ぜ合わせて器に盛り、いりごまを振る。

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

産直 小松菜（有機栽培）