広報誌コープデリ通信
2022年5月号（第26号）
発行日／2022年5月1日
発　行／とちぎコープ生活協同組合

編集／総合企画室　〒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器材に入れてお戻しください。

今月のレシピ

連休はお弁当を持って お出かけしたい！

Let's Cook レッツクック

表紙のレシピ1

スティックおにぎり・オムライス

調理時間 10分

1本分（レシピ1/2量で）＊カロリー：316kcal　＊食塩相当量：0.7g

材料（2本分）

温かいご飯……150g
Ⓐ 鶏モモ肉（1cm角に切る）……50g
Ⓐ たまねぎ（1cm角に切る）…1/8個
トマトケチャップ…大さじ1と1/2
塩、こしょう……各適量
サラダ油……大さじ1/2
たまご（割りほぐす）……2個
サラダ油（薄焼きたまご用）…小さじ1

1. フライパンにサラダ油を熱してⒶを炒め、火が通ったらトマトケチャップを加え、ご飯を入れて炒め合わせたら、塩、こしょうで味を調え、2等分してラップを巻いてスティック状にする。
2. 小さめのフライパンにサラダ油小さじ1を熱して薄焼きたまごを2枚焼き、粗熱がとれたら1のラップをはずして巻き付ける。
3. ラップで包み、両端をねじってキャンディー包みにする。

POINT 薄焼きたまごは熱いうちに巻き付けるとしっかりなじみます。

表紙のレシピ2

スティックおにぎり・肉巻き

調理時間 8分

1本分（レシピ1/2量で）＊カロリー：314kcal　＊食塩相当量：0.5g

材料（2本分）

温かいご飯……150g
Ⓐ 大葉（細切り）……4枚
Ⓐ CO・OP 有機いりごま 白…大さじ1/2
豚バラ薄切り肉……4枚
Ⓑ しょうゆ、酒、みりん…各小さじ1
Ⓑ 砂糖……小さじ1/2
サラダ油……小さじ1/2
大葉（外巻き用）……2枚

1. ご飯にⒶを混ぜ込み、2等分してラップを巻いてスティック状にする。
2. 1のラップをはずして豚バラ肉を巻き付け、サラダ油を熱したフライパンで巻き終わりを下にして焼き、転がしながら表面が色づくまで焼き、Ⓑを加えて絡める。
3. 冷めたら大葉を巻いてラップで包み、両端をねじってキャンディー包みにする。

POINT 豚バラ薄切り肉は半分にカットしておにぎりの長さに合わせて並べてから巻き付けると形よく巻けます。

表紙のレシピ3

ちくわののりチーズ巻き

調理時間 5分

1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：56kcal　＊食塩相当量：0.9g

材料（2人分）

CO・OP ちくわ……2本
スライスチーズ……1枚
焼きのり……1/4枚

1. スライスチーズ、のりは半分に切る。
2. ちくわは縦に切り目を入れて開き、のり、チーズをのせて巻きこみ、巻き終わりを均等に3カ所つまようじなどで留め、3等分に切る。

POINT つまようじで留めてから切り分けるのがポイントです。