

今月のレシピ

## 秋の連休に！ 家族で囲むワイワイメニュー



フルーツと  
生クリームたっぷり

表紙のレシピ

### ごろっと フルーツサンドイッチ

調理時間  
**20分**  
※冷やす時間を除く

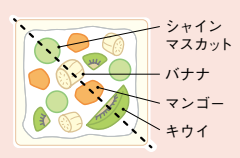
1人分(レシピ1/3量) \*カロリー: 696kcal \*食塩相当量: 1.6g

#### 材料(3人分)

- 食パン(6枚切り)……………6枚
- 産直 シャインマスカット……………9粒
- 冷凍マンゴー……………75g
- 生クリーム…200ml
- バナナ(皮をむいて9等分に切る)…1本
- 砂糖…大さじ1と1/2
- キウイ(皮をむいて縦4つ割り)…1個

- ボウルにAを入れて8分立てにホイップする。
- パンの片面(3枚分)に1のホイップクリーム2/3量を塗り、Bのフルーツを断面になる対角線上に1種類ずつ並べて周囲に残りをのせる。残りのクリームをのべし、パンを重ねてサンドする。
- ラップできつく巻いて30分冷蔵庫で冷やし、耳を落として対角線上を切る。

#### フルーツののせ方



断面用のまわりにのせるフルーツは食べやすい大きさに切る。

パンをラップで包んだときにフルーツを対角線上に並べた方向が分かるように線を引く。

#### 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  
シャイン  
マスカット

カットした食パンの耳は、グラニュー糖をまぶして油をひいたフライパンで焼くとラスクにできます。

#### POINT

切る前にさらに5分程  
冷蔵庫で冷やすと  
切りやすくなります。

### キノコとベーコンの 手作りピザ

調理時間  
**20分**  
※焼く時間を除く

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 261kcal \*食塩相当量: 1.0g

#### 材料(4人分)

- CO・OP 北海道産小麦のフライパンで作る
- しめじ(小房に分ける)…1パック
- エリンギ(長さを半分にして6~8等分に切る)…1/2パック
- A パンミックス……………150g
- サラダ油……………大さじ1
- 無塩バター(溶かす)…30g
- ピザソース……………大さじ4
- 水……………75ml
- パセリ(みじん切り)…適量
- B CO・OP ベーコン(短冊切り)……………2枚

- ボウルにAを合わせ、ヘラで少しまとまるくらいまで混ぜる。さらに、手で2分程こねて丸め、ラップをかけて5分寝かせる。オーブンを200度に予熱しておく。
- フライパンにサラダ油を熱してBを炒める。
- 1の生地をクッキングシートの上で麺棒などを使い直径24~26cmにのばしてピザソースを塗って2のをのせる。
- 200度のオーブンで約20分焼き、パセリを振って切り分ける。

#### POINT

CO・OP 北海道産小麦のフライパンで作るパンミックスを使用すると発酵の工程もなく、手軽に作ることができます。

キノコたっぷり  
具たくさんピザ



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、担当者へ、担当者へ渡すか配達器材に入れてお戻しください。