広報誌コープデリ通信　発行日／2022年10月1日
2022年10月号（第31号）　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

どちらを食べたい!?
いつものメニューでおうちハロウィン♪

Let's Cook レッツクック

みんなで飾りつけて楽しんじゃおう♪

表紙のレシピ　ハロウィン ハンバーグプレート

調理時間 30分

1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：765kcal　＊食塩相当量：3.6g

材料（4人分）　●電子レンジは600Wを使用

- 合挽肉……400g
- パン粉（牛乳に浸しておく）、牛乳……各大さじ4
- Ⓐ たまねぎ（みじん切りにしてレンジで3分加熱）……1/2個
- Ⓐ たまご……1個
- Ⓐ 塩、こしょう……各適量
- サラダ油……大さじ1
- Ⓑ CO・OP トマトケチャップ、中濃ソース……各大さじ4
- Ⓑ しょうゆ……大さじ1
- Ⓑ 水……3/4カップ
- バター……10g
- スライスチーズ（チェダー）…8枚
- ご飯……茶碗4杯
- パセリ（みじん切り・お好みで）…適量
- Ⓒ にんじん、じゃがいも（星形に抜いてゆでる）、ブロッコリー（小房に分けてゆでる）……各適量

1. ボウルにⒶを合わせてよくこね、4等分して丸め、小判形に成形し、サラダ油を熱したフライパンで両面を中火で各1分ずつ焼く。
2. 1に混ぜ合わせたⒷを入れてふたをして弱火で5分蒸し焼きにし、裏返してさらに2分焼き、ふたを外してソースにとろみがつくまで煮詰めたらバターを加えて仕上げる。
3. 器にご飯を盛ってお好みでパセリを振り、ハンバーグとⒸを盛り合わせ、2枚重ねて抜き型などでジャックオーランタンの顔形に抜いたスライスチーズをのせる。

POINT
ハンバーグは薄めに伸ばしてから焼くと形よく仕上がります。

お好みでチーズは1枚ずつでも作れます。

火を使わないでできちゃう♪

フライパンいらず！

ジャックオーランタンのオムライス

調理時間 25分※　※炊飯時間を除く

1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：733kcal　＊食塩相当量：3.3g

材料（4人分）　●電子レンジは600Wを使用

- CO・OP 産直北海道ななつぼし……2合
- Ⓐ たまねぎ（みじん切り）…1/2個
- Ⓐ にんじん（みじん切り）…1/2本
- Ⓐ ピーマン（みじん切り）……2個
- ホールコーン（缶）……90g
- ウインナー（小口切り）……85g
- Ⓑ トマトケチャップ……大さじ6
- Ⓑ ウスターソース、酒…各大さじ1
- 顆粒コンソメ……小さじ2
- バター……10g
- 塩、こしょう……各適量
- Ⓒ たまご……8個
- Ⓒ ピザ用チーズ……120g
- Ⓒ 牛乳……大さじ8
- Ⓒ 砂糖……小さじ2
- 焼き海苔（ジャックオーランタン形に切る）……適量
- トマトケチャップ……適量

1. 研いだ米を炊飯器に入れて2合目盛りより少なめに水を入れ、Ⓑを入れて混ぜ合わせ、Ⓐを上にのせて普通の炊飯モードで炊飯し、仕上げにバターを加え混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
2. 耐熱皿に1/4量のⒸを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで2分加熱し、たまごが固まったら取り出す。
3. 器に1を盛り、2をのせ、焼き海苔を飾り、トマトケチャップでほっぺをつくる。

POINT
炊飯する際には具材は混ぜ込まず、上にのせた状態で炊飯します。

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 産直 北海道ななつぼし