広報誌コープデリ通信
2022年11月号（第32号）
発行日／2022年11月1日
発　行／とちぎコープ生活協同組合

今月のレシピ

常備しておくと便利です♪「長野県産うす塩なめ茸」アレンジレシピ

Let's Cook（レッツクック）

なめ茸のうま味とさつまいものやさしい甘みを楽しんで♪

表紙のレシピ

なめ茸炊き込みご飯

調理時間 15分※
※炊飯時間を除く

1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：380kcal　＊食塩相当量：0.9g

材料（4人分）

米……2合
Ⓐ CO・OP 長野県産うす塩なめ茸120g（固形分60%）…1本
ツナ缶（オイル不使用）（汁気を切っておく）…1缶
Ⓑ さつまいも（皮を残して小角切り）……中1/2本
しめじ（小房に分ける）…80g
にんじん（細切り）…1/3本
小ねぎ（小口切り）……適量

1. といだ米を炊飯器に入れ、通常の2合の目盛りまで水を入れる。
2. 1にⒶを入れて軽く混ぜ、その上にⒷをのせて普通の炊飯モードで炊く。
3. 炊きあがったら混ぜ合わせて器に盛り、小ねぎを散らす。

POINT
味付けはなめ茸のみ！
とても手軽に
お作りいただけます。

パパッと簡単！もう一品に！

なめ茸と大根の和風マヨサラダ

調理時間 5分

1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：33kcal　＊食塩相当量：0.5g

材料（4人分）

大根……5cm
Ⓐ CO・OP 長野県産うす塩なめ茸120g（固形分60%）……2/3本
マヨネーズ……大さじ2/3
大葉（せん切り）……適量

1. 大根はスライサーでせん切りにする。
2. 1をⒶで和え、器に盛って大葉をトッピングする。

POINT
大根はなめ茸と和えて
少しおき、しんなりしてから
いただきます。

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 長野県産うす塩なめ茸120g（固形分60%）

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。