広報誌コープデリ通信
2024年1月号（第46号）
発行日／2024年1月1日
発　行／とちぎコープ生活協同組合

Let's Cook レッツクック

レンジでふっくら ぶりの煮つけ

POINT
事前にぶりの両面に塩（2切れで小さじ1）を振って30分おき、水洗いをして水気を拭くと、生臭さが抜けて調味料がしみやすくなります。

調理時間 10分　1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：260kcal　＊食塩相当量：2.0g

材料（2人分）●電子レンジは600Wを使用

ぶり…… 2切れ（160g）
ながねぎ（せん切り）……適量
Ⓐ 酒 ……大さじ2
Ⓐ みりん ……大さじ2
Ⓑ CO・OP コクと旨みの減塩しょうゆ……大さじ2
Ⓑ 水 ……大さじ1
Ⓑ 砂糖 ……小さじ2
Ⓑ 顆粒和風だし…小さじ1/2
Ⓑ しょうが（せん切り）……5g

1. 底が平らで少し深さのある耐熱容器にⒶを入れて、レンジで1分～1分30秒加熱してアルコールを飛ばし、Ⓑを入れて混ぜ合わせる。
2. 1にぶりが重ならないように並べてふんわりとラップをかけ、レンジで1分30秒加熱し、裏返したらさらに1分30秒加熱する。
3. 皿に盛り付けて、ながねぎを飾る。

おうちにある材料で作る りんごきんとん

POINT
丸く成形する場合は、ぬらしてよく絞った布巾またはペーパータオルで丸めるときれいに仕上がります。

調理時間 20分　1個分（レシピ1/20量で）＊カロリー：36kcal　＊食塩相当量：0.0g

材料（20個分）●電子レンジは500Wを使用

さつまいも（皮を厚めにむいて5㎜幅の輪切り）… 1本（400g）
りんご（皮ごといちょう切り）……1個
Ⓐ 砂糖 ……大さじ3
Ⓐ レモン汁……大さじ2/3
CO・OP カナダ産純粋はちみつ※ …… 大さじ1

※1歳未満の乳児には与えないでください。1歳未満の乳児に与える場合は、はちみつを同量の砂糖にかえて作ってください。

1. 鍋にさつまいもと、ひたひたになるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
2. 耐熱容器にりんごとⒶを入れて混ぜ、ラップをしてレンジで約5分加熱したらそのまま1分ほどおいて蒸らす。
3. ボウルに、水を切った1とはちみつを入れてマッシャーやフォークなどでよくつぶし、2を混ぜ合わせる。
4. りんごが上にくるよう、皿に盛り付けるか、1個30g程度に丸く成形して出来上がり。

＼お子さんもパクパク♪　黒豆のひねり揚げ／

POINT
ひねるときに力を入れ過ぎると皮が破けてしまうので、力加減に注意してください。

1個分（レシピ1/12量で）＊カロリー：25kcal　＊食塩相当量：0.1g

調理時間 15分

材料（12個分）

CO・OP 北海道産黒豆（ペーパータオルで軽く拭く）…24粒
CO・OP ベビーチーズ（各6等分に切る）……2個
春巻きの皮 ……3枚
Ⓐ 薄力粉……小さじ1
Ⓐ 水 ……大さじ1
サラダ油…… 適量

1. 春巻きの皮は4等分になるよう十字に切る。
2. 黒豆2粒、チーズ1片を1の皮の中央にのせ、混ぜ合わせたⒶを皮の縁に塗り、口をひねって巾着型に閉じる。
3. 165℃のサラダ油できつね色になるまで軽く揚げる。

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。