広報誌コープデリ通信
2024年6月号（第51号）
発行日／2024年6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

おうちで手軽に バターチキンカレー

POINT
トマトの酸味が気になる方は、工程**2**で**Ⓒ**を入れる前にトマトの水分を飛ばすようによく炒めると酸味が和らぎます。

調理時間 **25分**　1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：760kcal　＊食塩相当量：2.7g

材料（4人分）

ご飯……茶碗4杯分
鶏もも肉……2枚（約500g）
塩、こしょう……各適量
Ⓐ たまねぎ（みじん切り）…1個
Ⓐ おろしにんにく…大さじ1
Ⓐ おろししょうが…大さじ1
Ⓑ CO・OP イタリア産完熟カットトマト……1缶
Ⓑ 塩……大さじ1/2
Ⓒ アーモンドミルク（無糖）……1カップ
Ⓒ はちみつ※……大さじ1
Ⓒ バター……50g
パセリ（みじん切り・お好みで）……適宜
カレー粉……大さじ1と1/2
サラダ油……大さじ1/2

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

1. 鶏肉は塩、こしょうをしてひと口大に切り、深めのフライパンにサラダ油を熱して皮目から焼き、焼き色がついたらⒶを入れて炒める。
2. **1**に火が通ったらⒷを加えて炒め合わせ、次にⒸを入れて弱火で8分ほど煮込み、最後にカレー粉を混ぜて2～3分煮込む。
3. 器にご飯を盛り、**2**をかけてパセリを散らす。

BBQ風 焼きとうもろこしソテー

POINT
サラダ油で炒め、仕上げにバターを加えることで風味よく仕上がります。

調理時間 **10分**　1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：294kcal　＊食塩相当量：1.5g

材料（2人分）●電子レンジは600Wを使用

とうもろこし……1本
ウインナー（斜め半分に切る）……6本
いんげん（半分に切る）……50g
薄力粉……小さじ1
Ⓐ CO・OP 木樽熟成特選丸大豆しょうゆ、みりん、砂糖……各小さじ2
バター……5g
黒こしょう……適量
サラダ油……大さじ1

1. とうもろこしは皮2枚ほど残して洗い、そのままラップで包んで、電子レンジで4分加熱する。
2. 粗熱が取れたらラップと皮をむき、5㎝長さに切って縦に4等分し、薄力粉と一緒にポリ袋に入れて振り混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、**2**とウインナー、いんげんを入れて中火でそれぞれこんがり焼く。
4. 火を止めて混ぜ合わせたⒶとバターを絡めて黒こしょうを振る。

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。