

フルーツティーソーダ

かんたん



調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で)
*カロリー: 89kcal
*食塩相当量: 0.02g

材料(2人分)

CO・OP 三角ティーバッグ紅茶	氷
2袋	適量
砂糖	CO・OP ただの炭酸水
15g	200ml
CO・OP 4種のベリーミックス	ミント(お好みで)
100g	適宜
パイナップル(缶・スライス)	
(8等分に切る)	1枚
キウイフルーツ	
(半月切り)	1/2個

POINT

カフェインが気になるときは、紅茶の代わりにルイボスティーでもおいしくいただけます。お好みのフルーツでもお楽しみください。

1. ①のフルーツ全体に砂糖をまぶし、5分なじませる。
2. 耐熱容器にティーバッグと熱湯100ml(分量外)を入れふたをして2分置き、1を加える。
3. グラスに氷を入れ炭酸水と2を注ぎ、お好みでミントを添える。

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



ただの炭酸水



ふわふわたまご焼きの サンドイッチ

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 331kcal *食塩相当量: 1.4g

材料(2人分)

たまご	3個	サラダ油	大さじ1/2
① 和風だし(顆粒)	小さじ1	食パン(8枚切り)	2枚
砂糖	大さじ1	バター(またはマーガリン)、	
CO・OP ただの炭酸水		マスタード	各適量
	大さじ2		

POINT

炭酸水はたまごを焼く直前に入れましょう。

1. ボウルに①を入れよく混ぜたら、炭酸水を加えてさらに混ぜる。
2. 中火で熱したたまご焼き器に油をなじませ1を一気に流し入れ、はしで混ぜながら焼き、食パンの大きさに形を整える。
3. 裏返して1分ほど焼いたら火を止め、アルミホイルでふたをしておく。
4. バター、マスタードを塗った食パンに3をはさみラップでくるんで5分ほど置く。食パンがなじんだら耳を切り落とし食べやすい大きさに切る。