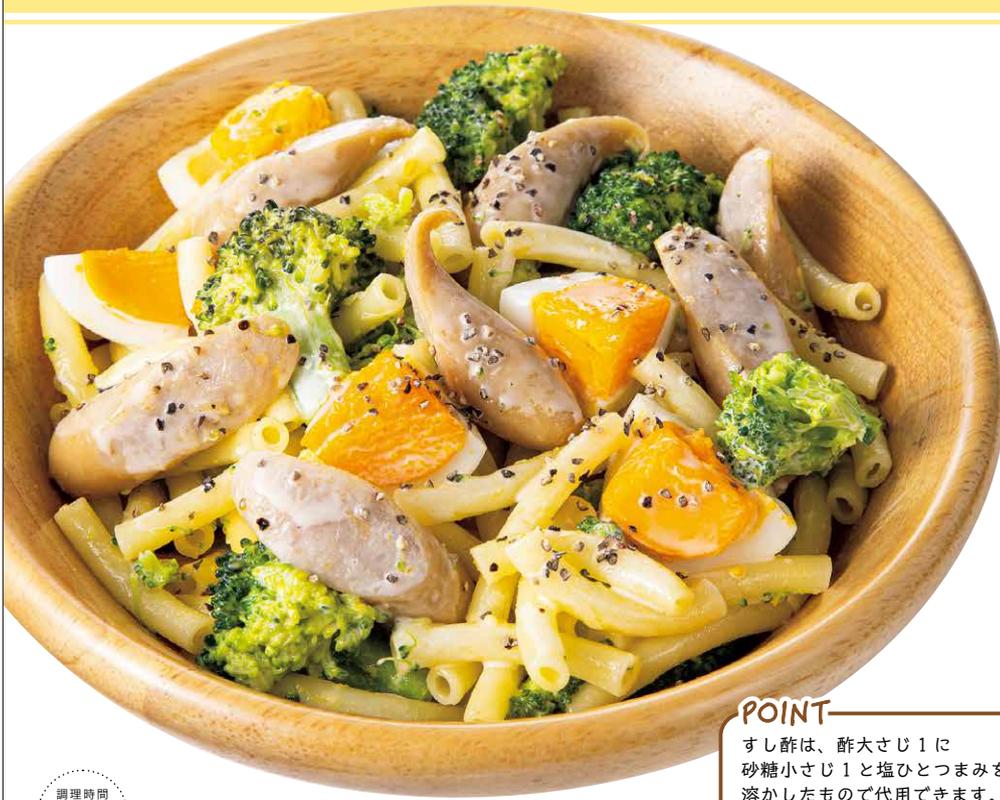


ウインナーと
ブロッコリーの
マカロニサラダ



POINT

すし酢は、酢大さじ1に砂糖小さじ1と塩ひとつまみを溶かしたもので代用できます。

調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 445kcal *食塩相当量: 1.8g

材料(2人分)

| | |
|------------------|----------------|
| CO・OP ポークウインナー | マヨネーズ……………大さじ3 |
| ブラウンマイスター……………1袋 | すし酢……………大さじ1 |
| ブロッコリー……………1/2個 | 塩……………少々 |
| マカロニ……………50g | 粗びき黒こしょう(お好みで) |
| ゆでたまご……………2個 | ……………適宜 |

1. ウインナーを斜め半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. マカロニを包装表記通りにゆで、ゆであがる2分前に1を入れる。時間になったら湯を切り粗熱を取る。
3. 2と、大きめに切ったゆでたまご、Aを混ぜ合わせる。器に盛り、お好みで粗びき黒こしょうをかける。

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



CO-OP
ポークウインナー
ブラウンマイスター

ジャンバラヤ風

炊き込みご飯

調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 435kcal *食塩相当量: 1.7g
※米の浸水時間、炊飯時間を除く

材料(2人分)

| | |
|------------------|-------------------|
| たまねぎ……………1/4個 | 米……………1合 |
| ピーマン……………1/2個 | トマトケチャップ |
| 赤パプリカ……………1/6個 | ……………大さじ1と1/2 |
| CO・OP ポークウインナー | カレー粉……………大さじ1/2 |
| ブラウンマイスター……………1袋 | コンソメ(顆粒)…小さじ2/3 |
| ホールコーン……………30g | 塩、こしょう……………各少々 |
| バター……………5g | パセリ(みじん切り)……………適宜 |

POINT

野菜は、解凍したミックスベジタブル100gでも手軽においしくお召し上がりいただけます。

炊飯器の早炊き機能などは使用せず、通常の白米機能で炊飯してください。

1. 米を洗い、30分程水に浸しておく。Aをそれぞれ1cm角に切る。
2. フライパンにバターを入れ中火で熱し、1のAとウインナー、コーンを炒める。
3. 炊飯器に、1の米、Bを入れ、1合の目盛りまで水(分量外)を入れて混ぜ合わせ、2をのせて炊飯する。
4. 器に盛り、パセリを振る。