



※写真では、ホールトマトの果肉のみ使用しています。



簡単♪お吸い物  
水720mlに白だし80ml、輪切りにして花型で抜いたにんじん4枚を入れて火にかける。にんじんがやわらかくなったら4等分にした玉子豆腐2パックを入れ、温める程度に加熱し、器に盛って三つ葉を浮かべる。

表紙のレシピ

※写真は、白米と十五穀米の二種での盛りつけ例です。

## 豚バラ肉を使ったロールキャベツ

調理時間 20分

### 材料(2人分)

キャベツ…………… 葉4枚	パプリカ(赤・黄)(細切り)…各1/4個
産直 お米育ち豚	ホールトマト(ざく切り)…1/2缶
バラうすぎり…………… 12枚	▲ コンソメ…………… 1個
かんぴょう(戻したもの) …… 適量	ローリエ(あれば)…………… 1枚
	イタリアンパセリ(あれば) …… 適量

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 254kcal \*塩分: 1.3g

- キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱後、粗熱を取って芯の硬い部分をそぎ落とす。
- 1を広げ、半分に切った豚バラ肉を並べて手前からひと巻きし、左右を中央に折り、そのまま奥まで巻いてかんぴょうでしばる。
- 鍋に2と水250ml(分量外)、▲を入れてアルミホイルやクッキングシートなどで落とし蓋をし、8~10分煮たら器に盛ってお好みでイタリアンパセリを飾る。

### PICK UP

産直 お米育ち豚  
バラうすぎり



### コツ・ポイント

鍋は出来るだけ大きさがぴったりなものを使うと煮崩れしにくくなります。

## ペットボトルで簡単! ドーナツ風お寿司

調理時間 15分\*

\*炊飯時間を除く

### 材料(4人分)

米…………… 2合	錦糸卵…………… 10g
(十五穀米にする時は、CO・OPおいしい 雑穀十五穀のパッケージの作り方を 参考に2合あたり1袋を加えて炊く)	大葉…………… 8枚
すし酢…………… 大さじ4	▲ いりごま(金)…………… 適量
サーモン刺身…………… 8切れ(120g)	いくら…………… 適量
きゅうり…………… 1/3本	甘酢しょうが…………… 適量

1人分(レシピ1/4量で) 白米のみ \*カロリー: 380kcal \*塩分: 2.5g  
十五穀入 \*カロリー: 399kcal \*塩分: 2.5g

- 米を炊き、すし酢を合わせる。
- サーモンが厚い場合は薄くスライスし、きゅうりは縦に切ってピーラーで薄くむく。
- ペットボトル(底から高さ4cmにカット)の内側底に2と錦糸卵を貼り付けるように並べ、1をしっかりと詰める。
- まな板に3を軽く叩きつけて型からはずし、▲をトッピングしたら大葉の上において、花形に巻いた甘酢しょうがを添える。

### PICK UP

CO・OP おいしい雑穀  
十五穀



### コツ・ポイント

- ペットボトルは底が丸く(直径約7cm・500mlのもの)、中心のくぼみが深いものがおすすです。
  - すし飯を詰める際、縁より5mm程低く詰めると取り出しやすくなります。
- \*ペットボトルの切り口でけがをしないよう、ご注意ください。