

自宅であったかごはんがうれしい季節  
秋の洋食屋さん風レシピ



ほっと温まる  
大根たっぷりクラムチャウダー

調理時間  
20分

材料(4人分)

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 大根(1cm角に切る)<br>…………… 1/2本弱(400g) | CO・OPコープ牛乳<br>…………… 2カップ              |
| ① にんじん(1cm角に切る)…1本               | コンソメ …………… 1個(5g)                     |
| 白菜(1cm幅に切る)…1/8カット               | 塩、こしょう …………… 各適量                      |
| バター …………… 10g                    | イタリアンパセリまたはパセリ<br>(みじん切り)(お好みで) …… 適宜 |
| 薄力粉 …………… 大さじ4                   |                                       |
| あさり水煮缶 …… 1缶(130g)               |                                       |

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 192kcal \*食塩相当量: 1.6g

- 鍋を火にかけてバターを溶かし、①を炒めて火が通ったら薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 1にあさりの水煮(汁ごと)、牛乳、コンソメを加えてとろみがつくまで弱火で5～6分煮る。
- 塩、こしょうで味を調えて器に盛り、お好みでイタリアンパセリまたはパセリを散らす。



殻付きにしても  
素敵♪

コツ・ポイント

砂抜きした殻付きあさり(250～300g)で作る場合、フライパンにオリーブ油(小さじ2)を熱してあさを炒め、白ワイン(大さじ3)を入れてふたをし、口が開いたら汁ごと工程1の後に加えます。

PICK UP

CO・OP コープ牛乳



きのこで秋のオムライス

調理時間  
25分

材料(3人分) ※作りやすい分量

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| たまねぎ(みじん切り) …… 1/2個          | CO・OPデミグラスソース<br>…………… 1/2袋(140g) |
| 鶏ササミ<br>(筋を除いて2cm角に切る) …… 3本 | ② トマトケチャップ …… 大さじ2                |
| ごはん…お茶わん3杯分(450g)            | 水 …………… 1/2カップ                    |
| サラダ油 …………… 小さじ2              | CO・OP産直の                          |
| ① トマトケチャップ …… 大さじ2           | はぐくむたまご …… 6個                     |
| ④ ウスターソース …… 大さじ1            | 牛乳 …………… 大さじ3                     |
| コンソメ(顆粒) …… 小さじ2             | バター(スクランブルエッグ用) …… 10g            |
| 塩、こしょう …………… 各適量             | イタリアンパセリまたはパセリ<br>(お好みで) …………… 適宜 |
| しめじ(軸を取って小房に分ける) …… 50g      |                                   |
| バター(ソース用) …… 小さじ1            |                                   |

1人分(レシピ1/3量で) \*カロリー: 628kcal \*食塩相当量: 3.1g

- フライパンにサラダ油を熱してたまねぎ、鶏ササミの順に炒め、肉の色が白くなったらごはんと①を入れて炒め合わせ、塩、こしょうをし、1人分ずつ皿に盛る。
- 鍋でしめじをバターで炒め、②を入れてソースを作る。
- フライパンを再度火にかけてバターを溶かし、混ぜ合わせた③を1/3量ずつ入れて素早く混ぜ、半熟のスクランブルエッグを人数分作る。
- 1に3をのせて2のソースをかけ、お好みでイタリアンパセリまたはパセリを飾る。

コツ・ポイント

スクランブルエッグは強火で素早く混ぜ合わせながら、一気に仕上げるのがポイントです。

PICK UP

CO・OP 産直の  
はぐくむたまご

