

新年の始まりに

# 縁起の良い食材を使って華やかな食卓を



## 鶏団子を作る場合

ポリ袋に、鶏ひき肉150g、みじん切りにしたなげぎ30g、片栗粉・酒各大さじ1/2、おろししょうが小さじ1/2、しょうゆ小さじ1を入れてよくもむ。スプーンを使って沸騰した湯に落とし、浮いてくるまでゆでる。



## 黒豆入り抹茶チーズケーキ

調理時間  
20分

材料(8×18cmのパウンド型1台分)

※焼く時間を除く

- |                |             |          |
|----------------|-------------|----------|
| クリームチーズ(常温に戻す) | 薄力粉         | 20g      |
| ① 砂糖           | ② 抹茶粉       | 5g       |
| たまご(溶いておく)     | CO・OP北海道産黒豆 | 1袋(118g) |
| 生クリーム          |             | 1/2カップ   |

1切れ分(レシピ1/10量で) \*カロリー: 123kcal \*食塩相当量: 0.2g

- オーブンを160℃に予熱しておく。パウンド型にオーブンシートを敷く。
- ①を泡立て器でしっかり混ぜ、たまごを加えてさらに混ぜる。生クリーム、合わせてふるった②も順に加えて、混ぜ合わせたら黒豆を入れてゴムベラで混ぜる。
- パウンド型に②を入れ、オーブンで45分焼く。

### コツ・ポイント

- クリームチーズと砂糖をしっかりと混ぜ合わせることで仕上がりがなめらかになります。
- お好みで栗の甘露煮とホイップクリームを添えると、よりお正月らしく華やかになります。

### PICK UP

北海道産黒豆



## 鶏団子でお煮しめ

調理時間  
25分

材料(4人分)

※冷ます時間を除く

- |                     |      |              |       |
|---------------------|------|--------------|-------|
| こんにゃく               | 1/3枚 | 絹さや(ゆでて半分切る) | 4枚    |
| 鶏団子(冷凍)             | 12個  | だし汁          | 2カップ  |
| にんじん(1cm厚さに切り梅型で抜く) | 1/2本 | CO・OP木樽熟成    |       |
| ① 干しいたけ(水で戻して軸を切る)  | 4枚   | ② 特選丸大豆しょうゆ  | 大さじ3  |
|                     |      | みりん、砂糖       | 各大さじ2 |

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 141kcal \*食塩相当量: 2.3g

- こんにゃくは5mm厚さに切って縦長に1cm切り込みを入れ、片端を切り目にくぐらせて「手綱こんにゃく」にしたら、熱湯で下ゆでしてアク抜きをする。
- 鍋に②を合わせて1と①を入れ、強火で煮立てたら弱火にして落としぶたをし、約15分煮た後、鍋のまま冷ます。
- 器に盛り、絹さやを飾る。

### にんじんを「ねじり梅」にする場合

梅型で抜いた後、花びらの境い目から中心に向けて全て切り込みを入れ、切り込みから切り込みに向けて表面を斜めにそぐ。



### コツ・ポイント

こんにゃくはねじった後に両端をしっかり引げると、煮ているときに型崩れしにくくなります。

ポイント  
ご紹介しています

### PICK UP

CO-OP 木樽熟成 特選丸大豆しょうゆ



はみだしほっと

寒くなってきたので、大根たっぷりクラムチャウダーを早速作ってみました。とてもおいしく出来ました。これからも簡単に出来るレシピをお願いします!(佐波郡:みーこ)