

お天気の日に

# 手作り弁当を持ってお出かけしよう♪



## 蒸し器のいらない カラフルしゅうまい

調理時間  
25分

材料(12個分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP 小分けで便利  
木綿豆腐……1パック(150g)  
豚挽肉バラバラミンチ  
(解凍する)……250g  
たまねぎ(みじん切り) ……1/4個  
A おろししょうがごま油…各小さじ1  
片栗粉……大さじ2  
塩……小さじ1/4  
こしょう ……適量

レタス(せん切り) ……60g  
ホールコーン ……120g  
片栗粉 ……大さじ1  
ミニトマト(くし切り)  
(お好みで) ……適量

1個分(レシピ1/12量で)

レタスしゅうまい \*カロリー: 73kcal \*食塩相当量: 0.1g  
コーンしゅうまい \*カロリー: 87kcal \*食塩相当量: 0.2g

- 豆腐をペーパータオルで包んで耐熱皿に置き、ラップをせずに電子レンジで2分加熱する。
- 1をつぶしながらAとよく混ぜ合わせて12等分し、丸める。
- レタスとコーンに片栗粉を大さじ1/2ずつまぶし、2の半量にレタスを、残り半量にコーンを軽く押しつけて形を整える。
- 大きめの耐熱皿に円を作るように並べ、ふんわりラップをして電子レンジで約6分加熱し、器に盛ってお好みでミニトマトを飾る。

### コツ・ポイント

- 加熱した豆腐は熱いので冷ましてからつぶしてください。
- レタス、コーンに片栗粉をまぶすことで成形しやすく、取れにくくなります。

### PICK UP

CO-OP 小分けで便利  
木綿豆腐



## たけのご飯

調理時間  
15分

※炊飯する時間を除く

材料(4人分)

米……3合  
顆粒だし……小さじ2  
しょうゆ……大さじ2  
A みりん……大さじ2  
酒……大さじ2

たけのご(水煮)(穂先はくし切り、根元はいちょう切り)……200g  
B CO・OP 国産大豆手揚げ風油揚げ(油抜きをして短冊切り) ……1枚(55g)  
しいたけ(薄切り) ……3個  
にんじん(細切り) ……1/3本  
絹さや(ゆでて斜めせん切り) ……4枚  
木の芽(サンショウ)  
(お好みで) ……適量

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 494kcal \*食塩相当量: 1.5g

- 炊飯器に洗った米とAを入れ、水(分量外)を3合の目盛りまで加える。
- 軽く混ぜたら、Bをのせて炊飯する。
- 炊き上がったらざっくり混ぜて器に盛り、絹さやとお好みで木の芽を飾る。

### PICK UP

CO-OP 国産大豆  
手揚げ風油揚げ



### コツ・ポイント

油揚げは熱湯をかけて油抜きすることで、味の染み込みがよくなります。