

雨の日はおうちでゆっくり作ろう♪  
**家族も喜ぶ旅気分レシピ**



表紙のレシピ

**まるであじさいゼリー**

調理時間  
**15分**

**材料(4人分)**

※冷やし固める時間を除く

CO・OP コープ牛乳 … 350ml  
 砂糖 … 大さじ3  
 CO・OP ゼラチン … 大さじ1  
 水 … 大さじ3  
 バニラエッセンス … 1〜2滴  
 CO・OP るんるんスティックゼリー … 8本  
 ミントの葉(お好みで) … 適宜

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 131kcal \*食塩相当量: 0.1g

- ボウルにゼラチンと水を入れて軽くかき混ぜ、約4分ふやかす。
- 鍋に牛乳200mlと砂糖を入れ火にかけて、沸騰寸前まで加熱する。
- 1に2を入れて溶かし、残りの牛乳150mlとバニラエッセンスを加えて混ぜ、カップに流し入れたら冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- お好みの味のスティックゼリーを約1.5cmの長さに切り、3にのせたらお好みでミントの葉を飾る。

**コツ・ポイント**

カップはグラスや小さめのコーヒーカップなどお好みで。  
 透明な器を使用するときれいに仕上がります。

**PICK UP**

CO・OP るんるん  
 スティックゼリー



※写真は15本入です。

**炊飯器で作る  
 東南アジア風チキンライス**

調理時間  
**20分**

**材料(4人分)**

※炊飯時間を除く

米 … 3合  
 CO・OP 鶏がらスープ … 小さじ2  
 A おろししょうが … 小さじ2  
 おろしにんにく … 小さじ1  
 塩、こしょう … 各少々  
 産直若鶏ムネ肉 … 2枚  
 ながねぎ(青い部分) … 1本分  
 塩、こしょう … 各少々  
 ながねぎ(白い部分を小口切り) … 適量  
 レタス(ちぎる) … 60g  
 トマト(くし形切り) … 1/2個  
 B きゅうり(斜め薄切り) … 1/2本  
 ライム(くし形切り)(お好みで) … 1/2個  
 香菜(お好みで) … 適宜  
 酢 … 大さじ1  
 C ごま油 … 大さじ1  
 オイスターソース … 大さじ1  
 しょうゆ … 大さじ1

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 678kcal \*食塩相当量: 2.3g

- 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て軽くかき混ぜる。
- 鶏肉はフォークで穴をあけて塩、こしょうをし、1の上に皮目を下にしてのせ、ながねぎ(青い部分)は切らずにそのまま入れて炊飯する。
- 炊いたら鶏肉とながねぎを取り出し、鶏肉を食べやすい厚さに切る。
- 器にご飯とながねぎ(白い部分を小口切り)、鶏肉、Bを盛りつけ、Cのたれをかける。

**コツ・ポイント**

- 鶏肉に穴をあけることで味染みを良くし、ながねぎ(青い部分)は風味付けのために入れます。
- 本レシピにはバラツいたご飯が合うので、硬さが選べる炊飯器の場合、「硬め炊き」がおすすめです。

**PICK UP**

産直 若鶏ムネ肉

