

これからが夏本番！

しっかり食べて元気に過ごそう



表紙のレシピ

キャベツたっぷり！ コールスロー

調理時間
20分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

産直 高原キャベツ (粗めのせん切り)……………1/2個	マヨネーズ……………大さじ3
塩……………適量	酢……………大さじ2
産直 若鶏筋切りササミ…1本	砂糖……………小さじ2
酒……………大さじ1	粒マスタード……………小さじ1/2
塩、こしょう……………各少々	CO・OP サラダフレーク
	(ほぐす)……………70g
	③ スイートコーン……………50g

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 150kcal *食塩相当量: 0.6g

1. キャベツは塩をまぶして約10分おき、しんなりしたら水洗いをしてしっかり絞る。
2. ササミは耐熱皿に置いて①を振り、ラップをして電子レンジで2分加熱後、粗熱が取れたら手で裂く。
3. ボウルに③を合わせ、1、2、②を入れてよく混ぜる。

コツ・ポイント

酢や粒マスタードを加えるとさっぱりと仕上がります。また、砂糖を加えることで酢の酸味がやわらぎ、まろやかな味わいになります。

ご紹介しています
P.2~3

PICK UP

産直 高原キャベツ



やきとりで簡単♪ カシューナッツ炒め

調理時間
20分

材料(2人分)

CO・OP 炭火やきとり もも串(振り塩)……………4本	酒……………大さじ1
しょうが(みじん切り)…1かけ	オイスターソース…大さじ1/2
① にんにく(みじん切り)…1かけ	③ 砂糖……………小さじ1
カシューナッツ(食塩不使用)…50g	鶏ガラスープの素…小さじ1
ピーマン(赤・黄)	片栗粉……………大さじ1/2
② (2cm角切り)……………各1個	サラダ油……………大さじ1
ながねぎ(2cm長さに切る)…1/2本	

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 369kcal *食塩相当量: 1.7g

1. CO・OP 炭火やきとりもも串(振り塩)はパッケージを参考に電子レンジで加熱し、串から外す。
2. フライパンにサラダ油と①を入れて熱し、香りが出たら③を入れて炒める。
3. 2に1を加え、混ぜ合わせた②を入れてさらに炒め絡める。

PICK UP

CO・OP 炭火やきとり
もも串(振り塩)



※写真は8本入です。

コツ・ポイント

やきとりを使うことで、鶏肉に下味を付けて焼く工程がなくなり、時短につながります。