



表紙のレシピ



豚肉のバインミー (ベトナム風サンドイッチ)

調理時間
30分

材料(2人分)

産直 お米育ち豚小間切…120g
A にんにく(すりおろす)…1/2片
塩……………適量
B マヨネーズ……………大さじ1
C オイスターソース…大さじ1/2
にんじん(せん切り)……1/2本
塩……………小さじ1/4

CO-OP 国産米使用まるやか
特選純米酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
バゲット(ソフトタイプ)…12cm×2
マヨネーズ……………大さじ1
レタス(一口大にちぎる)……2枚
紫たまねぎ(薄切り)……1/4個
ルッコラ(ざく切り)……………適量
サラダ油……………小さじ1

1人分(レシピ1/2量で)*カロリー: 553kcal *食塩相当量: 2.9g

- フライパンにサラダ油を熱し、Aをまぶした豚肉を炒め、ボウルに取り出してBとあえる。
- にんじんは塩をまぶして10分以上おき、水気をしっかり絞ってCとあえる。
- バゲットは横半分に切り込みを入れて切り口にマヨネーズを塗り、レタス、1、汁気をきった2、紫たまねぎ、ルッコラの順ではさむ。

コツ・ポイント

ルッコラを香菜(パクチー)にするとより本格的な味わいになります。

冷蔵庫に入れて
2～3時間後が
食べごろです



レンジで作る簡単ピクルス

1人分(レシピ1/4量で)*カロリー: 99kcal *食塩相当量: 3.0g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

きゅうり(スティック状に切る)……………1本
にんじん、セロリ(スティック状に切る)……各1/2本
パプリカ(赤・黄)(スティック状に切る)……各1/3個
れんこん(8mm厚さの半月切り)……………45g
ミニトマト……………4個

他にもお好みの野菜を入れる場合、合計約400gが目安です

※冷やす時間を除く

調理時間
15分

- Aを耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱してよくかき混ぜる。
- 野菜を1に入れてラップをし、電子レンジで5分加熱後、粗熱をとり冷蔵庫に入れて冷やす。

CO-OP 国産米使用まるやか
特選純米酢……………130ml
A 水……………70ml
砂糖……………大さじ5
塩……………大さじ1/2

秋野菜の甘酢あん

材料(2人分)

産直 お米育ち豚ロース切身
……………1枚(約100g)
塩、こしょう、片栗粉…各適量
さつまいも(1cm厚さの半月切り)
……………1本(約180g)
れんこん(1cm厚さの半月切り)…80g
A まいたけ(小房に分ける)…45g
B いんげん(3等分に切る)…40g

万能ねぎ(小口切り)……………適量
CO-OP 国産米使用まるやか
特選純米酢……………大さじ3
水……………大さじ3
C 砂糖、しょうゆ…各大さじ1と1/2
顆粒ガラスープ、片栗粉
……………各大さじ1/2
サラダ油……………大さじ1

1人分(レシピ1/2量で)*カロリー: 413kcal *食塩相当量: 3.0g

- 豚肉に塩、こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。さつまいもとれんこんは水にさらし、ペーパータオルで水気を拭く。
- フライパンにサラダ油を熱し、1とAを火が通るまで弱火でじっくり焼き、いったん取り出す。
- フライパンをペーパータオルで拭き、合わせたCを入れてとろみがつくまで加熱し、2の具材を戻して混ぜる。
- 器に盛って万能ねぎを散らす。

コツ・ポイント

Cの調味料はよく混ぜ合わせてから入れてください。



調理時間
25分