

“4つのプロジェクト”を存分に味わおう

# 定番の和食をちょっとアレンジ♪



## 味付もずくで手間なし いなり寿司

調理時間  
25分

※炊飯の時間を除く

### 材料(10個分)

CO・OP 産直 新潟  
佐渡コシヒカリ(炊く)……1合  
CO・OP 産直 沖縄県  
伊平屋島産 味付太もずく(土佐酢)  
……1パック(70g)  
CO・OP 味付いなり  
(汁気を切る)……10枚

① うずら卵水煮……1/2個×5  
サケフレーク……20g  
② むぎえび(ゆでる)……5尾  
たくあん(きざむ)……15g  
きゅうり(縦半分に斜め薄切り)……1/3本  
ガリ(しょうがの甘酢漬け)  
(お好みで)……適宜

1人分(レシピ1/10量で)

うずらいなり \*カロリー: 114kcal \*食塩相当量: 0.5g  
えびいなり \*カロリー: 108kcal \*食塩相当量: 0.5g

- ボウルにご飯ともずくを汁ごと入れ、うちわなどでおおぎながらしゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- 1をいなりに詰め、5個には①を、残り5個には②をそれぞれトッピングし、きゅうりを添える。
- お好みで器にガリを盛り、2を並べる。

### コツ・ポイント

トッピングは、肉そぼろやツナマヨ、とびこ、いくら、絹さやなどお好みのものでアレンジをお楽しみください。

## コクうま!牛乳のまろやか豚汁

調理時間  
20分

### 材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

① ジャガイモ(乱切り)……1個  
にんじん(いちょう切り)……1/2本  
酒……大さじ1/2  
② 産直 お米育ち豚肩ロース  
切落し(3~4cm長さに切る)……150g  
かぶ(くし形に切る、葉はざく切り)……1個  
しいたけ(薄切り)……4枚

だし汁……500ml  
CO・OP コープ牛乳  
③ みそ……大さじ2と1/2  
小ねぎ(小口切り)……適量  
ごま油……小さじ2

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 222kcal \*食塩相当量: 1.7g

- ①は耐熱皿に入れて酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで3~4分加熱する。
- 鍋にごま油を熱し、②を軽く炒め、1とだし汁を加えて4~5分煮る。
- ③を加えてみそを溶かし、煮立つ直前まで加熱したら器に盛り、小ねぎを散らす。

### コツ・ポイント

●ジャガイモとにんじんは、電子レンジで加熱することで時短になります。  
●牛乳とみそを加えてからは煮立たせないことで、風味よく仕上がります。



産直 新潟佐渡コシヒカリ



産直 沖縄県伊平屋島産  
味付太もずく(土佐酢)

**PICK UP**

P. 2~5でご紹介  
しています



産直 お米育ち豚  
肩ロース切落し



コープ牛乳