



作り置きもできるので  
平日にも◎

スペアリブの  
マーマレード煮

調理時間  
45分

1人分 (レシピ1/2量で) \*カロリー: 681kcal \*食塩相当量: 4.2g

材料(2人分)

豚スペアリブ (ハーフカット) ..... 500g	ベビーリーフ、 ミニトマト(赤・黄)、 パセリのみじん切り (好みで) ..... 各適宜
オリーブ油 ..... 小さじ1	
CO・OP 甘さをおさえた オレンジマーマレード ..... 160g	
A しょうゆ ..... 大さじ3	
みりん ..... 大さじ1	
おろしにんにく ..... 小さじ1	
水 ..... 1/2カップ	

POINT

工程1で出た余分な油は、キッチンペーパーで  
適宜拭き取りましょう。焦げ付きを防ぎ、  
仕上がりがきれいになります。

1. 鍋にオリーブ油を入れ中火で熱し、スペアリブを入れ両面に焼き色を付ける。
2. Aを入れひと煮立ちしたら、弱火にしてふたをし30分程煮込む。
3. ふたを取り中火でほどよく煮詰めたら、器に盛り好みでBを添える。



いちごジャムで作る

さっぱり

レアチーズケーキ

POINT

型からはずすときは、蒸しタオルなどで10秒ほど  
型を包んで温めると、はずしやすくなります。

調理時間  
30分

1人分 (レシピ1/6量で) \*カロリー: 259kcal \*食塩相当量: 0.4g  
※冷やしかためる時間を除く

材料(直径15cmの底が外せるケーキ型1台分)	●電子レンジは600Wを使用
ビスケット ..... 50g	粉ゼラチン (水小さじ3でふやかす)
バター ..... 30g	..... 大さじ1
クリームチーズ (常温に戻す) ..... 200g	いちご、ミント、
CO・OP プレーンヨーグルト	●クリスマスの飾り (好みで) ..... 各適宜
ビフィズス ..... 200g	
いちごジャム ..... 160g	
レモン汁 ..... 大さじ1	



1. ケーキ型に、底の大きさに合わせて丸く切ったオープン用シートを敷く。ビスケットを細かく碎き、電子レンジで約20秒加熱して溶かしたバターを混ぜ、ケーキ型の底に敷きかためる。
2. Aがなめらかになるまでミキサーにかける。  
【ミキサーを使用しない場合】ボウルにクリームチーズを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜたら、残りのAの材料を加え混ぜる。
3. 2に電子レンジで約30秒加熱して溶かしたゼラチンを混ぜ、1に流し込み、冷蔵庫で3時間以上冷やしかためる。
4. 型からはずし、底面のシートをはがしたら、好みでBを飾る。