

ふわシャキ♪

れんこん入り鶏つくね



調理時間
25分

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 308kcal *食塩相当量: 3.8g

材料(3人分)

れんこん	150g	サラダ油	小さじ2
鶏もも挽肉	200g	しょうゆ、みりん	
CO・OP 片栗粉		⑤	各大さじ4
(北海道産馬鈴薯使用)		砂糖	大さじ1と1/3
④	大さじ2	小ねぎ(小口切り)	適量
酒、マヨネーズ		卵黄	1個分
	各大さじ1		
塩、こしょう	各少々		

POINT

れんこんをすりおろしと粗みじんにすることで、ふんわりとシャキシャキ両方の食感が楽しめます。

1. れんこんは半分をすりおろし、もう半分は粗みじん切りにする。
2. ①と④を粘りが出るまでよく混ぜたら、6等分して平たい円形に成形する。
3. フライパンに油を入れ中火で熱し、②を入れ焼き色が付いたら裏返す。ふたをして3分程蒸し焼きにする。
4. ペーパータオルで余分な油をふき取り、⑤を加え全体に煮からめる。器に盛り、小ねぎをのせ、卵黄を添える。



鮭とさつまいもの

お月見ホイル焼き

調理時間
25分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 207kcal *食塩相当量: 1.4g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

さつまいも(小)	1/2本	しめじ(小房に分ける)	
鮭(切り身)	2切れ	④	1/2株
塩、こしょう	各少々	いんげん(半分に切る)	4本
		バター	10g
		CO・OP 味付ぼん酢	
			大さじ2

POINT

フライパンでも調理OK♪
水を1cm程張り、沸騰させたら②を入れ、ふたをして弱火で15分程蒸し焼きにしてください。

1. さつまいもを5mm厚さの輪切りにし、水にさらす。水気を切り、ラップで包んで電子レンジで1分40秒加熱する。
2. 塩、こしょうを振った鮭1切れと、④と①半量ずつをアルミホイルで包む。同様にもう一つ包む。
3. オーブントースターで15～20分程焼き、ぼん酢をかける。