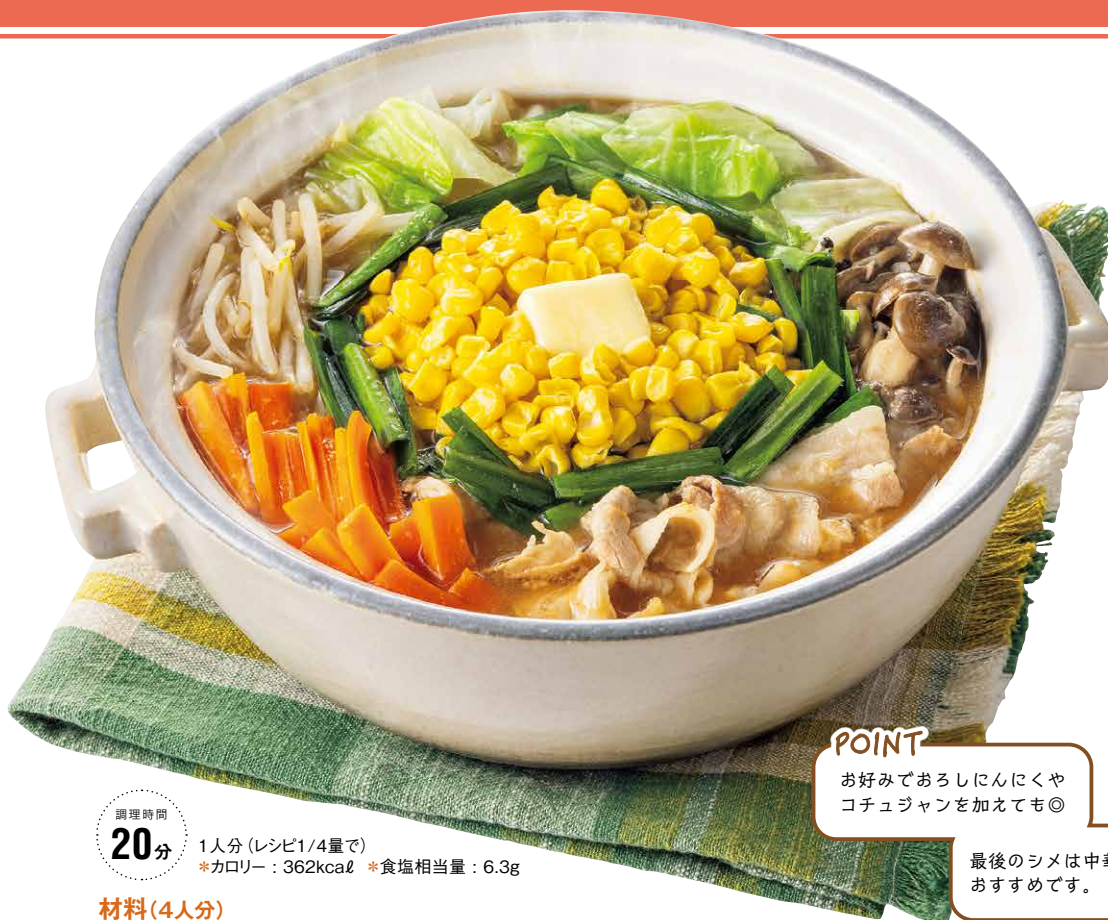


北海道つづコーンの

みそバター鍋



POINT

お好みでおろしにんにくや
コチュジャンを加えても◎

最後のシメは中華麺が
おすすめです。

調理時間
20分

1人分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 362kcal *食塩相当量: 6.3g

材料(4人分)

キャベツ	1/4個	水	800ml
にんじん	1/4本	みそ	大さじ5(90g)
にら	1/2束	みりん	大さじ2
豚バラ薄切り肉	200g	鶏がらスープの素	大さじ2
しめじ	1パック	CO・OP北海道のつづコーン	120g
もやし	1袋	バター	20g

1. キャベツはざく切り、にんじんは4cm長さの短冊切り、にらと豚バラ肉は4cm長さに切る。しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
2. 鍋にAを入れ、みそを溶かしながら中火にかける。ひと煮立ちしたら、にら以外の1と、もやし、コーンを入れ、ふたをして5分程煮込む。
3. にらをのせ、しんなりしてきたらバターをのせる。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しく
ご紹介しています



CO-OP
北海道の
つづコーン

丸ごとじゃがいもの

コーンチーズ焼き

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 338kcal *食塩相当量: 1.6g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

じゃがいも	中2個	ピザ用チーズ	40g
CO・OP北海道のつづコーン (包装表通りに解凍する)	80g	パセリ(みじん切り)	適量
① ウインナー(半月切り)	3本		
マヨネーズ	大さじ2		
塩、こしょう	各少々		

POINT

じゃがいも 2個(1個 135g/直径7cm)の電子レンジの加熱時間は、
600Wで5分30秒が目安です。使用する電子レンジや、
じゃがいもの大きさによって加熱時間を調整してください。

1. じゃがいもに十字に切り込みを入れてラップで包み、竹串がスッと入るまで電子レンジで5分30秒加熱する。
2. 1のラップを取り、半分くらいの高さまでアルミホイルで覆う。
3. 混ぜ合わせた①を2の切り込みに入れ、チーズをのせる。
4. チーズに焼き色が付くまでトースターで10分程焼き、パセリを散らす。

