



自宅であったかごはんがうれしい季節 秋の洋食屋さん風レシピ



ほっと温まる 大根たっぷりクラムチャウダー

調理時間
20分

材料(4人分)

- 大根(1cm角に切る) 1/2本弱(400g)
- にんじん(1cm角に切る) 1本
- 白菜(1cm幅に切る) 1/8カット
- バター 10g
- 薄力粉 大さじ4
- あさり水煮缶 1缶(130g)
- CO-OPコープ牛乳 2カップ
- コンソメ 1個(5g)
- 塩、こしょう 各適量
- イタリアンパセリまたはパセリ(みじん切り)(お好みで) 適宜

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 192kcal *食塩相当量: 1.6g

- 鍋を火にかけバターを溶かし、Aを炒めて火が通ったら薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 1にあさりの水煮(汁ごと)、牛乳、コンソメを加えてとろみがつくまで弱火で5~6分煮る。
- 塩、こしょうで味を調えて器に盛り、お好みでイタリアンパセリまたはパセリを散らす。



コツ・ポイント

砂抜きした殻付きあさり(250~300g)で作る場合、フライパンにオリーブ油(小さじ2)を熱してあさりを炒め、白ワイン(大さじ3)を入れてふたをし、口が開いたら汁ごと工程1の後に加えます。

PICK UP

コープ牛乳



きのこで秋のオムライス

調理時間
25分

材料(3人分) ※作りやすい分量

- たまねぎ(みじん切り) 1/2個
- 鶏ササミ(筋を除いて2cm角に切る) 3本
- ごはん・お茶わん3杯分(450g)
- サラダ油 小さじ2
- トマトケチャップ 大さじ2
- ウスターソース 大さじ1
- コンソメ(顆粒) 小さじ2
- 塩、こしょう 各適量
- しめじ(軸を取って小房に分ける) 50g
- バター(ソース用) 小さじ1
- CO-OPデミグラスソース 1/2袋(140g)
- トマトケチャップ 大さじ2
- 水 1/2カップ
- CO-OP産直のはぐくむたまご 6個
- 牛乳 大さじ3
- バター(スクランブルエッグ用) 10g
- イタリアンパセリまたはパセリ(お好みで) 適宜

1人分(レシピ1/3量) *カロリー: 628kcal *食塩相当量: 3.1g

- フライパンにサラダ油を熱してたまねぎ、鶏ササミの順に炒め、肉の色が白くなったらごはんをAを入れて炒め合わせ、塩、こしょうをし、1人分ずつ皿に盛る。
- 鍋でしめじをバターで炒め、Bを入れてソースを作る。
- フライパンを再度火にかけバターを溶かし、混ぜ合わせたCを1/3量ずつ入れて素早く混ぜ、半熟のスクランブルエッグを人数分作る。
- 1に3をのせて2のソースをかけ、お好みでイタリアンパセリまたはパセリを飾る。

コツ・ポイント

スクランブルエッグは強火で素早く混ぜ合わせながら、一気に仕上げるのがポイントです。

PICK UP

産直のはぐくむたまご

