



雨の日はおうちでゆっくり作ろう♪ 家族も喜ぶ旅気分レシピ



まるであじさいゼリー

調理時間
15分

材料(4人分)

※冷やし固める時間を除く

CO・OP コープ牛乳 … 350ml	CO・OP るんるんスティックゼリー
砂糖 … 大さじ3	… 8本
CO・OP ゼラチン … 大さじ1	ミントの葉(お好みで) … 適宜
水 … 大さじ3	
バニラエッセンス … 1~2滴	

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 131kcal *食塩相当量: 0.1g

1. ボウルにゼラチンと水を入れて軽くかき混ぜ、約4分ふやかす。
2. 鍋に牛乳200mlと砂糖を入れ火にかけ、沸騰寸前まで加熱する。
3. 1に2を入れて溶かし、残りの牛乳150mlとバニラエッセンスを加えて混ぜ、カップに流し入れたら冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
4. お好みの味のスティックゼリーを約1.5cmの長さに切り、3にのせたらお好みでミントの葉を飾る。

コツ・ポイント

カップはグラスや小さめのコーヒーカップなどお好みで。透明な器を使用するときれいに仕上がります。

PICK UP

るんるん
スティックゼリー



※写真は15本入です。

炊飯器で作る 東南アジア風チキンライス

調理時間
20分

材料(4人分)

※炊飯時間を除く

米 …………… 3合	ながねぎ(白い部分を小口切り) … 適量
CO・OP 鶏がらスープ	レタス(ちぎる) …………… 60g
…………… 小さじ2	トマト(くし形切り) …… 1/2個
① おろししょうが …… 小さじ2	きゅうり(斜め薄切り) … 1/2本
おろしにんにく …… 小さじ1	ライム(くし形切り)(お好みで) … 1/2個
塩、こしょう …… 各少々	香菜(お好みで) …… 適宜
産直若鶏ムネ肉 …… 2枚	酢 …………… 大さじ1
ながねぎ(青い部分) …… 1本分	ごま油 …………… 大さじ1
塩、こしょう …… 各少々	② オイスターソース …… 大さじ1
	しょうゆ …………… 大さじ1

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 678kcal *食塩相当量: 2.3g

1. 炊飯器に洗った米と①を入れ、水(分量外)を3合の目盛りまで加えて軽くかき混ぜる。
2. 鶏肉はフォークで穴をあけて塩、こしょうをし、1の上に皮目を下にしてのせ、ながねぎ(青い部分)は切らずにそのまま入れて炊飯する。
3. 炊いたら鶏肉とながねぎを取り出し、鶏肉を食べやすい厚さに切る。
4. 器にご飯とながねぎ(白い部分を小口切り)、鶏肉、②を盛りつけ、③のたれをかける。

コツ・ポイント

- 鶏肉に穴をあけることで味染みを良くし、ながねぎ(青い部分)は風味付けのために入れます。
- 本レシピにはパラッとしたご飯が合うので、硬さが選べる炊飯器の場合、「硬め炊き」がおすすめです。

PICK UP

産直 若鶏ムネ肉

