



お正月にも大活躍
お正月にも大活躍
お正月にも大活躍

POINT
肉が煮汁に浸らない場合は
酒：しょうゆ：水＝1：1：2の
比率で足します。



かぼちゃきんとん

調理時間
20分
※冷やす時間を除く

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー：70kcal *食塩相当量：0.1g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用
かぼちゃ…1/4個(正味200g) | CO・OP 食塩不使用くるみ
砂糖……………大さじ2 | (粗く刻む)……………適量

1. かぼちゃは種とワタを取って洗い、ひと口大に切って耐熱ボウルに入れ、水大さじ1(分量外)を加えてふんわりラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
2. スプーンでかぼちゃの皮を取り、フォークなどで実をつぶして砂糖を加え混ぜ、ラップをしないで電子レンジで3～5分加熱する。(皮は飾り用に少し残しておく)
3. 冷めたら密閉容器に入れて冷蔵庫で1時間以上冷やし、8等分してラップで包んで形を整え、くるみとかぼちゃの皮を飾る。

POINT
かぼちゃは熱いうちにつぶします。やけどしないよう十分注意してください。

Let's Cook

今月のレシピ
新春は手づくり
今年のお家の
おもてなし

表紙のレシピ 煮豚

調理時間
1時間40分
※冷ます時間を除く

1人分(レシピ1/6量で) *カロリー：314kcal *食塩相当量：5.0g(煮汁を含む)

材料(6人分・作りやすい分量)

産直 豚肩ロース肉(ブロック) | 酒、しょうゆ…各1カップ
(ネットやタコ糸でしばる) | 水……………2カップ
……………300g×2本 | ゆでたまご……………2個
ながねぎ(4～5cm長さに切る) | 白髪ねぎ、万能ねぎ(小口切り)、
……………1本 | レタス(お好みで) ……各適宜

1. 鍋にながねぎを並べて肉をのせ、Aを加えて強火にかけ、沸騰したらアクを除く。
2. 弱火にして落としぶたをしてときどき肉の上下を返しながらか約1時間～1時間半煮る。
3. 火を止めてゆでたまごを入れふたをしてそのまま冷ます。
4. 冷めたらネットやタコ糸を外して薄切りにする。お好みでレタスを敷いた器に盛り、半分に切ったたまごと白髪ねぎ、万能ねぎを盛る。お好みで煮汁をかける。



くるみのちょこっと田作り

調理時間
10分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー：93kcal *食塩相当量：0.6g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用
CO・OP ぼりぼり小魚 | CO・OP 食塩不使用くるみ
……………4袋(4.5g×4) | (粗く刻む)……………20g
A 砂糖、みりん……………各大さじ2
しょうゆ……………小さじ2

1. Aを耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジで1分～1分30秒、軽くとろみがつく程度加熱する。
2. 1にぼりぼり小魚とくるみを絡め、サラダ油(分量外)を薄く塗ったバットに付かないよう広げて冷ます。

POINT
調味料は冷めると固まるので軽くとろみがつく程度にします。