組合員から寄せられました

お弁当にも使えるレシピ

パッと華やぐ! 遠足、お花見に





∞ しつぽがないえびフライ…4本 卵 …………… 1個 マヨネーズ … 適量 すし飯 ………………… 1合分 きゅうり……1/4本 サラダ油 焼きのり ……2枚(半切り) フリルレタス…2枚 揚げ油

白だし…小さじ1/2

【作り方】

- ①.しっぽがないえびフライを180℃に熱した揚げ油で揚げる。
- ②.フライパンにサラダ油を引いて熱し、溶き卵にAを加えたものを流し入れ玉子焼きを作る。
- ❸.フリルレタスは水分を拭き取り食べやすい大きさにちぎり、きゅうり、玉子焼きをのりの長さに合わせて切る。
- ④.巻きすにのりを置き、すし飯を平らに広げる。フリルレタス、玉子焼き、きゅうり、えびフライ2本をのせ、 上からマヨネーズをかけて巻く。
- 包丁で食べやすい大きさに切り分ける。



∞∞しっぽがない えびフライ 350g 〈次回4月5回〉 前回4月2回 1,078円(税込) 405kcal(1人分)

【材料(2人分)】

国産豚バラうす切り	(便利パック)…180g
	·····1/4本
いんげん	····· 4本
エリンギ	2本
酒大さじ1	しょうゆ… 大さじ1
みりん…大さじ1	砂糖 大さじ1
サラダ油	

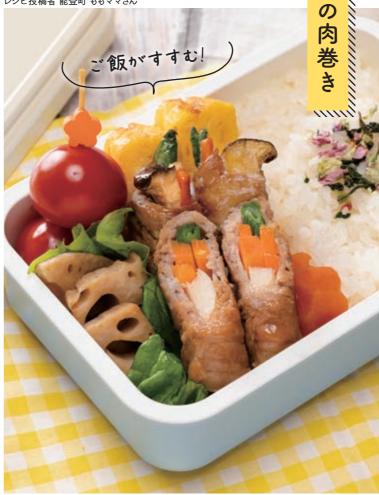


国産豚バラうす切り (便利パック) 200g 〈次回4月3回〉626円(税込)

【作り方】

- ●.にんじんを太めの千切りにし、 エリンギは縦に裂く。
- 2.豚バラ肉を野菜の長さに合わせて2~3枚並べて広げ、 **①**といんげんを彩り良く置いて巻く。
- 3.フライパンにサラダ油を引いて熱し、2の巻き終わりを 下にして並べて中火で焼く。
- 4.途中で上下を返して、少し焦げ目が付いたら酒、しょう ゆ、みりん、砂糖を加えてふたをし、中まで火を通す。
- ⑤.火が通ったらふたを取り、水分を飛ばして調味液をよく

レシピ投稿者 能登町 ももママさん





レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



【材料(2人分)】	
れんこん	
しいたけ	····· 2ħ
むきえび	
青のり	
塩	少/
小麦粉 ······	
片栗粉 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
卵	······ 1/2¶
塩げ油	



福田さんの 加賀れんこん不揃い 〈次回4月3回〉じわもーる

- ●.れんこんは皮をむき、水にさらしてアクを抜く。
- ❷. ●の水気を拭き取り、ビニール袋に入れてすりこぎ棒で細かくな るまでたたく。
- ❸.しいたけ、むきえびを5mm角に切る。
- 4.2、3をボウルに入れ、小麦粉、片栗粉、溶き卵、青のり、塩を加
- 6.4をスプーンですくって丸く成形し、175℃に熱した揚げ油でこ んがりするまで揚げる。

みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈!レシピは一部 変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。



「コープ商品を使ったレシピ」 上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!



●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品

●商品またはレシピについてのコメント

本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し 地域担当者または店舗までお渡しください。











掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれぽ」も見られるよ!

【お詫びと訂正】 とらいあんぐる2月号(2025年2月3日発行)の「みんなのレシピ」で記載した「れんこんスープ」食材の分量に誤りがありました。 誤)材料 バター150g·241kcal → 正)バター15g·130.5kcal 不正確な情報を掲載しお詫び申し上げます。