# 今月のテーマ で満喫 クリスマスディナー



機関紙企画検討委員会セレクトレシピ

## 白菜のクリームシチュー



【材料(2人分)	鶏モモ肉150g白菜2枚玉ねぎ1/2個じゃがいも1個
	にんじん・・・・・・ 1/3本 しめじ・・・・・ 50g 油・・・・・ 大さじ1
	「シチュールウ(顆粒)…50g A   牛乳1/2カップ

●鶏肉とじゃがいもはひと口大に、白菜はざ く切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんはい ちょう切り、しめじはほぐす。

- 2鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。残りの●を 加えて炒め、しんなりしたら水1と1/2カッ プを入れてふたをし、中火で約10分煮る。
- ③火を止めてAを加えてルウを溶かし、時々 かき混ぜながら弱火でとろみがつくまで約 5分煮込む。



## にんじんとスモークタンのサラダ

#### 投稿者:金沢市 スカイさん



### 【材料(2人分)】

塩………小さじ1/4

#### 【作り方】

- **●**にんじんはピーラーでリ ボン状にし、食べやすく 切る。塩をふって約5分 おき、水気を絞る。
- 2器に 1、スモークタンを 盛ってドレッシングをか け、パセリを散らす。







# 野菜たっぷりアヒージョ

## 投稿者:金沢市 まさまささん

野菜のうまみが

溶け込んだオイルに

パンを浸す幸せ〇



## 【材料(2人分)】

れんこん…… 100g 赤パプリカ……1/2個 しめじ………50g ブロックベーコン……80g

「にんにくの薄切り 1片分 さつまいも……… 1/2本 A 顆粒コンソメ… 小さじ2 オリーブ油…… 1カップ

#### 【作り方】

- ●れんこんとさつまいもは 1cm幅の半月切り、パプ リカは乱切り、しめじは 小房に分ける。ベーコン は食べやすく切る。
- 2小さめのフライパンにA を入れて火にかけ、香り が出たら●を入れて中火 で約10分加熱する。

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。

採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

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。

採用された方には500ポイントを進呈!



430円(税込)

## みんなのレシピ 大募集

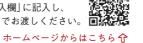


## 「おひとりさま簡単レシピ」 ψД

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、



クックパッドの 「コポ丸キッチン」にも掲載





掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれば」も見られるよ!

※商品の取り扱い状況、パッケージデザイン、次回企画、価格は、変更になる場合もありますのでご了承ください。

とらいあんぐる 2025.12 月号