

ゴールデンウィークに時短・簡単！
シェアして楽しく休日レシピ



豚肉もやしの塩バターポン酢

調理時間
10分

材料(2人分)

もやし…………… 180g	万能ネギ	} …… 各適宜
豚バラ切落し(解凍する)…80g	④ ポン酢	
鶏がらスープの素… 大さじ1/2	一味唐辛子	
酒…………… 大さじ1		
バター…………… 大さじ1		

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 153kcal *塩分: 1.6g

- もやしは洗って水切りし、耐熱皿に盛り、適当な大きさに切った豚肉を広げてのせる。
- 鶏がらスープの素、酒、バターを散らせてふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで5分加熱する*。
- 仕上げにお好みで④をかける。

※豚肉にしっかり熱が通っているか確認してください。

PICK UP

P.2～3でお米育ち豚をご紹介します

産地 お米育ち豚
バラ切落し



コツ・ポイント

豚肉はできるだけ重ならないように並べると均等に熱が通ります。

3種のオープンサンド

調理時間
20分

材料(2人分)

CO・OP熟仕込食パン(6枚切り) …………… (1/2カット)×3枚	マヨネーズ …… 大さじ1/2
クリームチーズ… 大さじ1	千切りキャベツ …… 10g
トマト(薄切り)…………… 2切れ	⑤ CO・OP甘辛チキン南蛮カツ (解凍する)… (1/3カット)×4切れ
アボカド(薄切り)…………… 2切れ	タルタルソース …… お好みで
④ スモークサーモン …………… (1/2カット)×2切れ	ホイップクリーム …… 14g
ボイルエビ…………… 2尾	いちご(縦割り) …… 2個
マヨネーズ …… 適宜	⑥ キウイ(半月切り) …… 2枚
	バナナ(輪切り)…………… 2枚

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 309kcal *塩分: 1.3g

- 食パンに各具材をのせる。
- ④クリームチーズを塗り、具材を順に繰り返し並べてマヨネーズをかける。
- ⑤マヨネーズを塗り、キャベツを敷いて甘辛チキン南蛮カツをのせ、お好みでタルタルソースをトッピングする。
- ⑥ホイップクリームを塗ってカットフルーツをのせる。

PICK UP

CO・OP 熟仕込食パン
6枚



コツ・ポイント

お好みでミントやディルなどのハーブをのせても。