



## ほっと温まる 大根たっぷりクラムチャウダー

調理時間  
20分

### 材料(4人分)

大根(1cm角に切る) …………… 1/2本弱(400g)	CO・OPコープ牛乳 …………… 2カップ
① にんじん(1cm角に切る)… 1本	コンソメ …………… 1個(5g)
白菜(1cm幅に切る)… 1/8カット	塩、こしょう …………… 各適量
バター …………… 10g	イタリアンパセリまたはパセリ (みじん切り)(お好みで) …… 適宜
薄力粉 …………… 大さじ4	
あさり水煮缶 …… 1缶(130g)	

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 192kcal \*食塩相当量: 1.6g

- 鍋を火にかけてバターを溶かし、①を炒めて火が通ったら薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 1にあさりの水煮(汁ごと)、牛乳、コンソメを加えてとろみがつくまで弱火で5～6分煮る。
- 塩、こしょうで味を調えて器に盛り、お好みでイタリアンパセリまたはパセリを散らす。



### コツ・ポイント

砂抜きした殻付きあさり(250～300g)で作る場合、フライパンにオリーブ油(小さじ2)を熱してあさを炒め、白ワイン(大さじ3)を入れてふたをし、口が開いたら汁ごと工程1の後に加えます。

### PICK UP

CO・OP コープ牛乳



## きのこで秋のオムライス

調理時間  
25分

### 材料(3人分) ※作りやすい分量

たまねぎ(みじん切り) …… 1/2個	CO・OPデミグラスソース …………… 1/2袋(140g)
鶏ササミ (筋を除いて2cm角に切る) …… 3本	② トマトケチャップ …… 大さじ2
ごはん…お茶わん3杯分(450g)	水 …………… 1/2カップ
サラダ油 …………… 小さじ2	CO・OP産直の
トマトケチャップ …… 大さじ2	③ はぐくむたまご …… 6個
④ ウスターソース …… 大さじ1	牛乳 …………… 大さじ3
コンソメ(顆粒) …… 小さじ2	バター(スクランブルエッグ用) …… 10g
塩、こしょう …………… 各適量	イタリアンパセリまたはパセリ (お好みで) …………… 適宜
しめじ(軸を取って小房に分ける) …… 50g	
バター(ソース用) …… 小さじ1	

1人分(レシピ1/3量で) \*カロリー: 628kcal \*食塩相当量: 3.1g

- フライパンにサラダ油を熱してたまねぎ、鶏ササミの順に炒め、肉の色が白くなったらごはんと④を入れて炒め合わせ、塩、こしょうをし、1人分ずつ皿に盛る。
- 鍋でしめじをバターで炒め、②を入れてソースを作る。
- フライパンを再度火にかけてバターを溶かし、混ぜ合わせた③を1/3量ずつ入れて素早く混ぜ、半熟のスクランブルエッグを人数分作る。
- 1に3をのせて2のソースをかけ、お好みでイタリアンパセリまたはパセリを飾る。

### コツ・ポイント

スクランブルエッグは強火で素早く混ぜ合わせながら、一気に仕上げるのがポイントです。

### PICK UP

CO・OP 産直のはぐくむたまご

