

ちょこっとひと手間で料理が映える！

今年のクリスマスはこれで決まり！



炊飯器で作れるシナモンロール

調理時間
20分

材料(6人分)

※炊飯・冷ます時間を除く

CO・OPホットケーキミックス ……………200g	打ち粉(薄力粉)……………適量
牛乳……………60ml	バター(食塩不使用) (レンジにかけて溶かす)……………10g
溶きたまご……………1/2個分	グラニュー糖……………大さじ1
バター(食塩不使用) (レンジにかけて溶かす)……………15g	①シナモンパウダー……………小さじ1と1/2
レーズン……………40g	サラダ油……………適量
②生くるみ(食塩不使用) (細かく刻む)……………20g	粉糖……………25g
	③バニラエッセンス(お好みで) ……………2~3滴
	水……………小さじ1

1人分(レシピ1/6量) *カロリー: 240kcal *食塩相当量: 0.6g

- ボウルに①をよく混ぜ合わせ、②を加えさらに混ぜる。
- 打ち粉をした台で1を横12cm×縦25cmの長方形に伸ばし、奥2cm残してバターを塗って③を均等に振る。
- 2を手前から巻いて糸または包丁で6等分にカットし、薄くサラダ油を塗った炊飯器に、巻き終わり部分が中心を向くように並べて普通に炊飯する。
- 加熱が終わったら、竹串などを差し熱が通っているかを確認してから粗熱を取る。その後、混ぜ合わせた④をかけて冷ます。

PICK UP

COOP ホットケーキミックス



コツ・ポイント

1個ずつの巻き上がりの直径が6~7cmになるようにすると5合炊きの炊飯器にちょうど良くおさまります。

クリスマスカラーのオニオンチキン

調理時間
25分

材料(2人分)

産直純和鶏お米育ち・モモ肉 ……………2枚	トマト(半分に切る)……………1個
塩、黒こしょう……………各適量	かぶ(葉を3cm残して8つ割り)……………1/2個
たまねぎ(粗みじん切り)……………中1/2個	②かぼちゃ(くし形切り)……………2切
ピーマン(赤・黄・緑)(粗みじん切り) ……………各1/3個	ピーマン(赤・黄)……………各2/3個
①キャベツ(粗みじん切り)……………葉2枚	マッシュルーム(半分に切る)……………1個
にんにく(粗みじん切り)……………1片	料理酒……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ1	しょうゆ……………大さじ2
ローズマリー(お好みで)……………2枝	③みりん……………大さじ2
	塩、黒こしょう……………各適量

1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 701kcal *食塩相当量: 3.4g

- 鶏肉に塩、黒こしょうをする。①は耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで3分加熱したら、ペーパータオルの上に広げて水気を取る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、お好みでローズマリーを入れて香りが出たら取り出し、1の鶏肉を皮から強火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で約15分焼いて火を通す。
- 鶏肉を取り出し、同じフライパンで②の野菜を焼いたら同じように取り出し、③を入れて軽く煮詰めソースにする。
- 皿に3の鶏肉と野菜を盛り、1のみじん切り野菜と3のソースをかける。

PICK UP

産直 純和鶏お米育ち・モモ肉



コツ・ポイント

鶏肉が焼けたところに③を入れ、煮からめて照り焼きにするとご飯のおかず向きになります。