



ゆずみそ焼き

ぶりの

POINT

白みそは合わせみそで代用できます。
その場合は砂糖を少し多めにして、
甘さを調整してください。

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 258kcal *食塩相当量: 1.3g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

ゆずの皮(すりおろす)	ぶり……………2切れ(約160g)
……………1/4個分	塩……………少々
ゆずの搾り汁……………小さじ1	ししとう……………4本
白みそ……………大さじ2	ゆずの皮(せん切り)……………適量
砂糖……………大さじ1	
CO・OP 本みりん……………大さじ1	

1. 耐熱容器に①を混ぜ合わせ、電子レンジで30秒加熱したら取り出し、よく混ぜる。再び30秒加熱し、取り出して混ぜる。
2. ぶりに塩を振り10分ほど置き、出てきた水分をペーパータオルで拭き取る。
3. 魚焼きグリルで2を中火で両面焼き、8割ほど火が通ったら1を塗る。グリルに戻し入れ、表面に焼き色が付くまで焼く。ししとうも一緒に焼き、焼き色が付いたら取り出す。
4. 器に盛り、ゆずの皮をのせる。

PICK UP

レシピで使用した商品を、

P. 4～5で詳しくご紹介しています



CO-OP
蟹足風カニカマ

POINT

千枚漬は余分な水分を
拭き取ってから作業すると、
しっかりと巻くことが
できます。



カニカマの

千枚漬け巻き

調理時間
5分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 66kcal *食塩相当量: 1.2g

材料(2人分)

千枚漬け(直径約12cm)	きゅうり……………1/3本
……………2枚	厚焼きたまご……………40g
CO・OP 蟹足風カニカマ	
……………8本	

1. きゅうり、厚焼きたまごを、厚さ1cm×千枚漬けの長さに合わせて切る。各2本ずつ用意する。
2. 千枚漬けを広げ、手前に1を1本ずつ、カニカマ2本を2列のせ、奥に向かってしっかりと巻く。同様にもう1本作る。
3. 切り口が斜めになるように半分に切る。