



ぶりの ゆずみそ焼き

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)

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

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。

- 耐熱容器にA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。
- 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。
- 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。ししうも一緒に焼き、焼き色がついたら取り出す。
- 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

千枚漬けは余分な水分を
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)2枚	きゅうり1/3本
CO・OP 蟹足風カニカマ8本	厚焼きたまご.....40g

- 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。
- 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。
- 切り口が斜めになるように半分に切る。