広報誌 こーぷふる
2022年9月号
発行／生活協同組合コープデリにいがた
編集／総合企画室 https://niigata.coopdeli.coop/
〒950-1125 新潟市西区流通1-5-3
総出資金額 55億917万円
組合員数 239,200人
（2022年7月20日現在）

宅配では、お届けしている全てのカタログを回収し、リサイクルしています。
ご不要の場合は、担当者に渡すか配達器材に入れてお戻しください。

今月のレシピ

秋の連休に！家族で囲むワイワイメニュー

Let's Cook レッツクック

表紙のレシピ

ごろっとフルーツサンドイッチ

調理時間 20分※ ※冷やす時間を除く

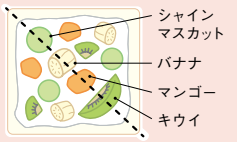
1人分（レシピ1/3量で）＊カロリー：696kcal ＊食塩相当量：1.6g

材料（3人分）

食パン（6枚切り）……6枚
Ⓐ 生クリーム…200mℓ
Ⓐ 砂糖…大さじ1と1/2
Ⓑ 産直 シャインマスカット……9粒
Ⓑ 冷凍マンゴー……75g
Ⓑ バナナ（皮をむいて9等分に切る）…1本
Ⓑ キウイ（皮をむいて縦4つ割り）……1個

1. ボウルにⒶを入れて8分立てにホイップする。
2. パンの片面（3枚分）に1のホイップクリーム2/3量を塗り、Ⓑのフルーツを断面になる対角線上に1種類ずつ並べて周囲に残りをのせる。残りのクリームをのばし、パンを重ねてサンドする。
3. ラップできつく巻いて30分冷蔵庫で冷やし、耳を落として対角線上を切る。

フルーツののせ方



断面用のまわりにのせるフルーツは食べやすい大きさに切る。

パンをラップで包んだときにフルーツを対角線上に並べた方向が分かるように線を引く。

カットした食パンの耳は、グラニュー糖をまぶして油をひいたフライパンで焼くとラスクにできます。

POINT 切る前にさらに5分程冷凍庫で冷やすと切りやすくなります。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P. 2〜3で詳しくご紹介しています

産直 シャインマスカット

キノコとベーコンの手作りピザ

調理時間 20分※ ※焼く時間を除く

1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：261kcal ＊食塩相当量：1.0g

材料（4人分）

Ⓐ CO・OP 北海道産小麦のフライパンで作るパンミックス……150g
Ⓐ 無塩バター（溶かす）…30g
Ⓐ 水……75mℓ
Ⓑ CO・OP ベーコン（短冊切り）……2枚
Ⓑ しめじ（小房に分ける）…1パック
Ⓑ エリンギ（長さを半分にして6〜8等分に切る）……1/2パック
サラダ油……大さじ1
ピザソース……大さじ4
パセリ（みじん切り）……適量

1. ボウルにⒶを合わせ、ヘラで少しまとまるくらいまで混ぜる。さらに、手で2分程こねて丸め、ラップをかけて5分寝かせる。オーブンを200度に予熱しておく。
2. フライパンにサラダ油を熱してⒷを炒める。
3. 1の生地をクッキングシートの上で麺棒などを使い直径24〜26cmにのばしてピザソースを塗って2をのせる。
4. 200度のオーブンで約20分焼き、パセリを振って切り分ける。

POINT CO・OP 北海道産小麦のフライパンで作るパンミックスを使用すると発酵の工程もなく、手軽に作ることができます。