



レンジでふっくら

ぶりの煮つけ

POINT

事前にぶりの両面に塩(2切れで小さじ1)を振って30分おき、水洗いをして水気を拭くと、生臭さが抜けて調味料がしみやすくなります。

調理時間

10分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 260kcal *食塩相当量: 2.0g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

ぶり……………2切れ(160g)
なごねぎ(せん切り) ……適量
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2

CO・OP コクと旨みの
減塩しょうゆ……………大さじ2
水……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
顆粒和風だし……………小さじ1/2
しょうが(せん切り) ……5g

1. 底が平らで少し深さのある耐熱容器に①を入れて、レンジで1分～1分30秒加熱してアルコールを飛ばし、②を入れて混ぜ合わせる。
2. 1にぶりが重ならないように並べてふんわりとラップをかけ、レンジで1分30秒加熱し、裏返したらさらに1分30秒加熱する。
3. 皿に盛り付けて、なごねぎを飾る。



おうちにある材料で作る

りんごきんとん

POINT

丸く成形する場合は、ぬらしてよく絞った布巾またはペーパータオルで丸めるときれいに仕上がります。

調理時間

20分

1個分(レシピ1/20量で) *カロリー: 36kcal *食塩相当量: 0.0g

材料(20個分) ●電子レンジは500Wを使用

さつまいも(皮を厚めにむいて5mm幅の輪切り) ……1本(400g)
りんご(皮ごといちょう切り) ……1個
砂糖……………大さじ3
レモン汁……………大さじ2/3

CO・OP カナダ産
純粋はちみつ* ……大さじ1

※1歳未満の乳児には与えないでください。
1歳未満の乳児に与える場合は、はちみつを同量の砂糖にかえて作ってください。

1. 鍋にさつまいもと、ひたひたになるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
2. 耐熱容器にりんごと①を入れて混ぜ、ラップをしてレンジで約5分加熱したらそのまま1分ほどおいて蒸らす。
3. ボウルに、水を切った1とはちみつを入れてマッシャーやフォークなどでよくつぶし、2を混ぜ合わせる。
4. りんごが上にくるよう、皿に盛り付けるか、1個30g程度に丸く成形して出来上がり。

「お子さんもパクパク」 黒豆のひねり揚げ



POINT

ひねるときに力を入れ過ぎると皮が破けてしまうので、力加減に注意してください。

1個分(レシピ1/12量で) *カロリー: 25kcal *食塩相当量: 0.1g

調理時間

15分

材料(12個分)

CO・OP 北海道産黒豆 ……24粒
CO・OP ベビーチーズ(各6等分に切る) ……2個
春巻きの皮 ……3枚
薄力粉 ……小さじ1
水 ……大さじ1
サラダ油 ……適量

1. 春巻きの皮は4等分になるよう十字に切る。
2. 黒豆2粒、チーズ1片を1の皮の中央にのせ、混ぜ合わせた①を皮の縁に塗り、口をひねって巾着型に閉じる。
3. 165℃のサラダ油できつね色になるまで軽く揚げる。