



わが家へ ようこそ

～コープのカタログから選ぶ ちょっとリッチなランチ会～

コープデリミールキット すこやかDish

1/2日分の緑黄色野菜が摂れる! チキンクリーム煮



③ローストカットチキン、かぼちゃ、ブロッコリーを加え中火にして蓋をし、途中混ぜ合わせながら約5分煮込んで完成。

コープデリの「ミールキット」は
カット済み野菜・肉・魚、調味ダレのセットです



+ 油 大さじ2
牛乳 440ml

ミールキット
2人前×2バックを
使いました

①フライパンを熱し油をなじませ、ボイルされた人参、白菜を中火で約1分炒める。
②弱火にしてから、牛乳、ホワイトソースを加え、よく混ぜ合わせ、沸々となるまで火にかける。



石窯 フルーツとくるみのパンのオープンサンド



+ アボカド
スモークサーモン
クリームチーズ

①「石窯 フルーツとくるみのパン」を食べやすい厚さにスライスする。
②クリームチーズを塗ったパンに、スライスしたアボカドと、くるくと巻いたスモークサーモンをのせて完成。

「ぐるめぐり」から選んだスイーツ



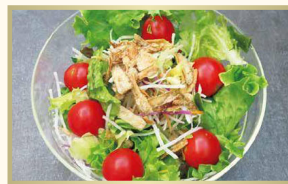
「プリンスホテルズ&リゾート
ガトーオペラ」

半解凍し、人数分にカットする。

「ぐるめぐり」は厳選された
全国のおいしいスイーツに
出会えます♪



国産フライド ごぼう入りサラダ



+ ミニトマト
レタス3〜4枚

①ミニトマトのへたを取って洗い、レタスも洗ってちぎり、水を切っておく。
②皿にレタスを敷き、ミニトマトと「国産フライドごぼう入りサラダ」を盛り付ける。



今回は
このドレッシング
をかけて食べたよ
「コープ3種の粗挽き
ナッツドレッシング」



コープクオリティ 大きな馳走えびフライ



+ 揚げ油
リーフレタス

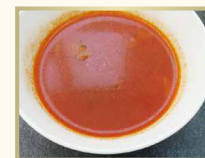
①鍋にたっぷりの油を入れ、170〜180℃に熱しておく。
②凍ったままのえびフライを1つずつゆっくり入れる。入れて1分間は箸などでさわらない。
③裏返ししながら、合計4分30秒〜5分揚げ、リーフレタスを添えて完成。



ポイント

一度にたくさん入れないこと。くっついていた場合は無理にはがさず、そのまま油に入れる。

10品目の具たくさんトマトスープ



①鍋に、商品2袋と水2カップ(400ml)を入れる。
②ひと煮立ちさせたら完成。



コープデリ
にいがた
編集委員会発

みんなが来る前に
ちゃちゃっと作って
驚かせちゃおう!

みんなが集まる季節。外食もいいけど、
家でのランチ会ならゆっくり過ごせますね。
コープのカタログから選べば手軽でリッチに♪
編集委員N子がみんなを招待しました!



N子
ぜひ!



N子さん、すごくおいしかったよ!
こんなに簡単にできるのなら次はわが家で
やるうかな。



「ぐるめぐり」のスイーツは、特別感があつた
ね。今回は長方形のケーキを選んだから、
人数に応じてカットできて便利だったよ。次
は何を選ぼうかな?



オープンサンドはおしゃれだったね。具材は
自分で好きなものにアレンジできそう。アボカ
ドは色がかわるから最後に切るのがコツだね。



ナッツドレッシングは香ばしくて、ナッツがた
くさん入っていておいしかったね。
トマトスープはとっても簡単なんだね! これ
は便利だと思う。豆と野菜がたくさん入って
いてヘルシーだし、常温保存で日持ちするから
いざという時のためにストックしておいて
もいいかも。



チキンクリーム煮は、野菜がたっぷりで色合いが
きれいだったね。手作りがあつて手軽に華やか
になるから、お客さんを招く時にいいね。ごぼう
入りサラダはフライドごぼうが別袋でセットされ
ていたから、パリパリの食感でおいしかった!



今回、初めてミールキットを注文したけど、
材料が全部カットされていたし、火が通りに
くいものは加熱済になっていたから簡単にす
ぐできた。



N子さん今回はありがたう。私はえびフライ
に感動した! 大きくて1本でも食べ応えが
あつたし、衣が薄かったね。時間がたつても
サクサクだった。メイン感があるし、特別な
時にいいなと思ったよ。



今回は自分が食べたいものやみんなが好きそう
なものを事前に「ハビ・デリ」や「ぐるめぐ
り」で注文したよ。簡単に調理できるものを選
んだから2品同時につくれたし、スイーツも入れ
て全部で6品出したけど、セッティングも含め
て実際にかかった時間は1時間半くらいだつた
かな。みんな、どうだった?



N子
家で
ランチ会をやってみての感想



楽しい
ランチ会でした!