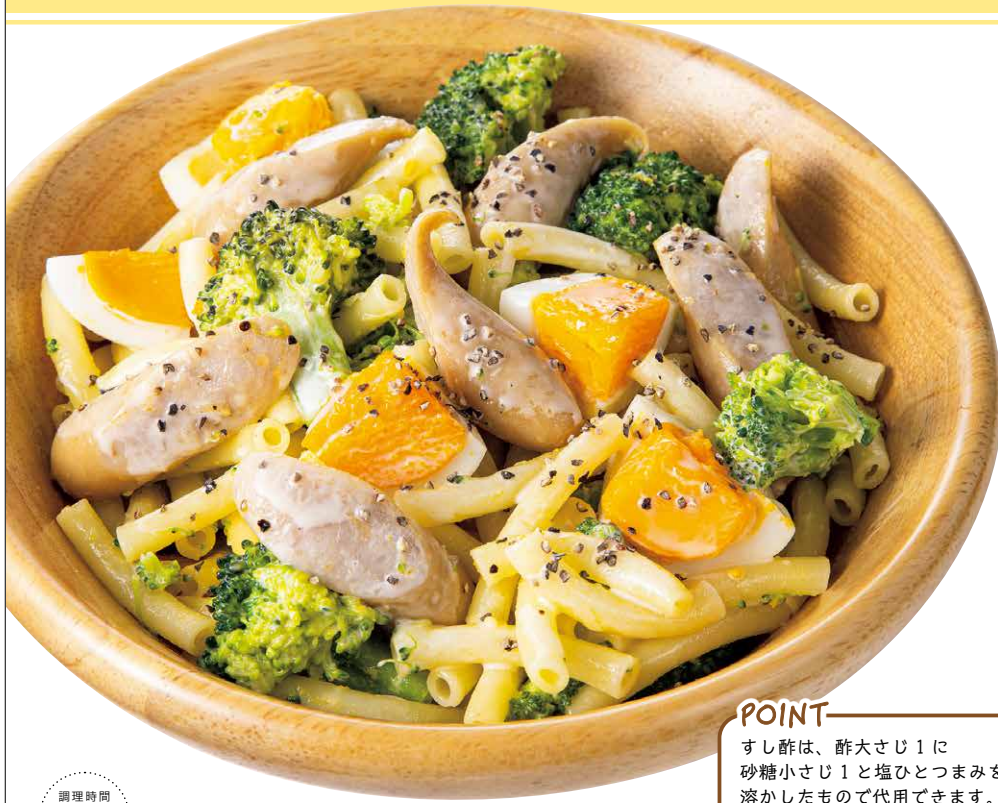


ウインナーと
ブロッコリーの
マカロニサラダ



POINT

すし酢は、酢大さじ1に
砂糖小さじ1と塩ひとつまみを
溶かしたもので代用できます。

調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 445kcal *食塩相当量: 1.8g

材料(2人分)

CO・OP ポークウインナー	マヨネーズ……………大さじ3
ブラウンマイスター……………1袋	① すし酢……………大さじ1
ブロッコリー……………1/2個	塩……………少々
マカロニ……………50g	粗びき黒こしょう(お好みで)
ゆでたまご……………2個	……………適宜

1. ウインナーを斜め半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. マカロニを包装表記通りにゆで、ゆであがる2分前に1を入れる。時間になったら湯を切り粗熱を取る。
3. 2と、大きめに切ったゆでたまご、①を混ぜ合わせる。器に盛り、お好みで粗びき黒こしょうをかける。

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



CO-OP
ポークウインナー
ブラウンマイスター



POINT

野菜は、解凍したミックスベジタブル
100gでも手軽においしくお召し上がり
いただけます。

炊飯器の早炊き機能などは
使用せず、通常の白米機能で
炊飯してください。

ジャンバラヤ風

炊き込みご飯

調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 435kcal *食塩相当量: 1.7g
※米の浸水時間、炊飯時間を除く

材料(2人分)

たまねぎ……………1/4個	米……………1合
① ピーマン……………1/2個	トマトケチャップ
赤パプリカ……………1/6個	……………大さじ1と1/2
CO・OP ポークウインナー	② カレー粉……………大さじ1/2
ブラウンマイスター……………1袋	コンソメ(顆粒)…小さじ2/3
ホールコーン……………30g	塩、こしょう……………各少々
バター……………5g	パセリ(みじん切り)………適宜

1. 米を洗い、30分程水に浸しておく。①をそれぞれ1cm角に切る。
2. フライパンにバターを入れ中火で熱し、1の①とウインナー、コーンを炒める。
3. 炊飯器に、1の米、②を入れ、1合の目盛りまで水(分量外)を入れて混ぜ合わせ、2をのせて炊飯する。
4. 器に盛り、パセリを振る。