

本当に簡単に作れるの？

コープデリ  
にいがた  
編集委員会発

# ミールキット作ってみました

～料理はあまり得意ではない 50代男性～

短時間で簡単においしく作れると評判の「コープデリミールキット」。「ミールキットは食べたことしかない」と話す組合員のKさんに、編集委員がお願いをして作ってもらいました！

妻から「スゴいね！」って言われるようにがんばるぞー！



Kさん

子どもたち（息子たち）は独立し、妻と猫と一緒に暮らしています  
趣味…スポーツ観戦  
作れる料理…チャーハン  
最近気になること…健康

## ミールキットって？

下ごしらえされた食材と調味ダレ、レシピカードがセットになっているので、10分～15分で誰でも簡単に本格的なメインのおかずが作れます

今回使用したミールキット【3人前】

調理時間  
約15分

## とり天の油淋鶏風＋ 小松菜と玉子のスープ＋コーンポテマカサラダ



### セット内容

紫キャベツ・レタスマックスと  
とり天439g  
具材入りソース1袋  
小松菜入りスープ1袋  
コーンポテマカサラダ180g

### ご家庭で用意するもの

油、卵1個



調理例

これを1人で作るの～～～！？  
揚げ物もあるし、野菜の切り方とか難しそう  
味付けもわからないよ



不安でいっぱいKさん。上手くできるかな？

## まずはお米と食器の準備

今回はご飯も炊いてもらいました！

※お米はミールキットには含まれていません

### 1. 米を研いでセットします



編集委員  
からの  
ポイント

研いだ後、おかまの底の水分はふき取ってからセットしてね

普段、拭き取りはしていなかったので勉強になります！



### 2. 食器を選んでおきます

料理に合わせて食器を選ぶってむずかしいですね



## いよいよミールキット作り開始！

### とり天の油淋鶏風

セット内容 紫キャベツ・レタスマックス・とり天・具材入りソース  
準備するもの 油（大さじ1）

右上のページにいきま～す



こんな風に食材が入っているんだね  
レシピカードがわかりやすい！

### 1. レタスマックスを右図のようにお皿に盛り付け、紫キャベツをレタスマックスの上に盛り付けます



まずレタス、レタス…あれ!? とり天の下にもレタスがある

編集委員  
からの  
ポイント

まずはトレーからとり天を出しておく、レタスが取り出しやすいよ！



ミールキットのレシピカードにイラストがあったよ！



2. フライパンを熱し、油をなじませ、とり天を入れ、両面をひっくり返しなが、中火で5分程焼きます



こんなに少ない油で焼けるの～？！



火が通っているのに、5分も焼くんだーでもだんだんカリカリになってきたよ！

3. お皿の中央にとり天を盛り付け、具材入りソースをかけたら完成です



具材入りソースの具が残っちゃって、出しにくかったな～



編集委員からのポイント



Kさんは、ソースがこぼれないように、袋の切り口を小さく切ったけど、具がある時は、出しやすいように大きく切った方がいいよ！スプーンを使ってもいいね。

### 小松菜と玉子のスープ

セット内容 小松菜入りスープ

●準備1：水を量ります

準備するもの 卵1個・水350ml

●準備2：卵を溶きほぐしておきます

1. 鍋に水と小松菜入りスープを入れ、沸騰したら中火で3分程加熱します



水を入れて、火にかけて…あ！小松菜入りスープ入れ忘れてた（汗）

2. 溶き卵をまわし入れ、中火で1分程加熱します



卵を入れて、すぐかき混ぜなくちゃ

ちょっと待って！

編集委員からのポイント



卵をまわし入れたら、卵が浮いてくるまで待つと、白濁しないフワフワスープができるよ

3. 器によそったら完成です



### コーンポテマカサラダ



1. そのままお皿に盛り付けたら完成です

お箸じゃなくてスプーンにすれば良かった（笑）



完成～！おいしそうに出来ました♡



終わって一安心  
Kさんお疲れ様でした



### Kさんの感想

- お皿に盛り付けることがむずかしかった
- 思っていたより時間はかかってしまったが、けっこうスムーズにできたと思う
- 機会があったら、家族に作ってみたい

### やってみての感想 ～編集委員はこう思った～

- とっても丁寧に作業されていて、流れもスムーズだったと思う
- スープを温めている間にサラダの盛り付けをして、隙間時間を有効活用できていた！時短を考えるなら、とり天を焼きながらスープを作るなどの調理の同時進行ができるといいね
- お米を研ぐのも上手だったし、自然としゃもじを水につける器を準備していたね
- Kさんは普段洗い物担当で、洗い物を増やさないように考えて作業していたからすごいなあ