ミールキットって、本当に簡単に作れるの？

好評につき第2弾！

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

## ～小学3年生　仲良し女子2人組編～

簡単に調理でき、おいしいと大人気の「コープデリミールキット」。本格的な料理は初めてのゆりちゃんとほのかちゃん。ちょっとお母さんに手伝ってもらいながら、ミールキットに挑戦してもらいました！

**ゆりちゃん**
ほのかちゃんと一緒だから楽しみ！



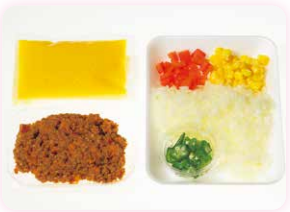
**ほのかちゃん**
はじめての料理がんばるぞ！

### 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。

ミールキット【2人前】　調理時間 約10分

### 夏野菜のキーマカレー＋マンゴーラッシー



セット内容
- コーン
- 赤パプリカ
- 玉ねぎ
- オクラ
- キーマカレーの素
- マンゴーラッシーベース

ご家庭で用意するもの　油　ごはん　卵　牛乳

ミールキット【2人前】　調理時間 約10分

### ハンバーグ　ブロッコリーとトマトのソース＋マカロニサラダ



セット内容
- コーン
- 野菜ミックス
- ブロッコリー
- ブロッコリー茎
- ハンバーグ
- ソース
- マカロニサラダ

ご家庭で用意するもの　油

### お米の準備もしたよ！



2人でスイッチ押す？笑

無洗米を使用、分量の水を入れてセットし、炊飯！

※お米はミールキットには含まれていません。

## ミールキット作りスタート！



作ったのはゆりちゃん

### 夏野菜のキーマカレー＋マンゴーラッシー

1. フライパンを熱し、油大さじ2をなじませ、コーンと赤パプリカを入れ、中火で2分程加熱し、一旦お皿に取り出します。



油はお母さんにやってもらったよ



油がはねてこわ～い

2. ①のフライパンに玉ねぎを入れ、中火で3分程炒めます。





ちょっと休憩～



がんばりま～す

疲れちゃったかな？お母さんがんばれ！





作ったのはほのかちゃん

### ハンバーグ　ブロッコリーとトマトのソース＋マカロニサラダ



1. お皿に野菜ミックスとコーンを盛り付けます。

これは簡単！

油がはねる～無理～



2. フライパンを熱し、油大さじ1をなじませ、ハンバーグを入れます。両面に焼き目がつくまで、ひっくり返しながら中火で3分程加熱します。





お母さんに甘えてる♡



お母さんに手伝ってもらいながらひっくり返せたよ



⬇キーマカレーの続きだよ



**3.** キーマカレーの素を加え、全体になじませるように中火で２分程加熱します。

いい匂いがしてきたよ
お腹すいた～

**4.** 別のフライパンを熱し、油大さじ１をなじませ、卵２個を割り入れ、弱火で５分程焼き、目玉焼きを作ります。



すごい！一人で上手に割れたね



野菜がカラフルでかわいい～

**5.** お皿にごはんを盛り付け、キーマカレーをかけ、取り出しておいたコーンと赤パプリカ、オクラ、目玉焼きを盛り付けたら完成です。

### マンゴーラッシー

2人で仲良く作ったよ！



ボウルなどにマンゴーラッシーベースと牛乳200mlを入れ、よくかき混ぜます。グラスなどに注ぎ、お好みで氷を２～３個入れたら完成です。



**3.** 焼けたハンバーグをお皿に盛り付けます。

お母さんフライパン持ってて
盛り付けは私に任せてね

**4.** そのままのフライパンにソースとブロッコリー、ブロッコリーの茎、水大さじ１を入れ、沸騰するまで弱火で３分程加熱します。



グツグツしてきた！

**5.** ④をハンバーグの上にかけたら完成です。
マカロニサラダはそのまま盛り付けたら完成です。





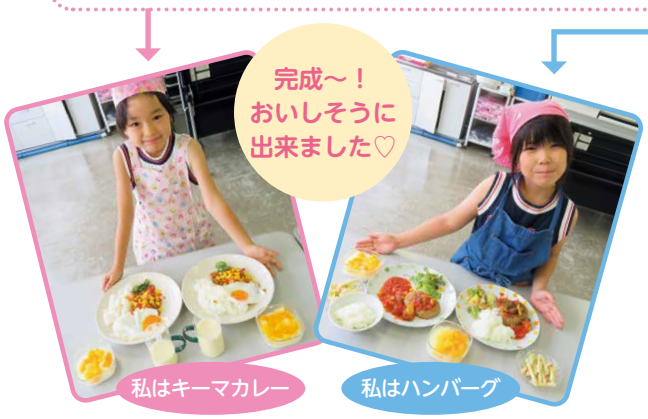
あ！マカロニ落ちちゃった

大丈夫！



お母さんの分　私の分

ほのかちゃん
ワンプレートにするために
ご飯のスペースを
空けたんだね



完成～！
おいしそうに
出来ました♡

私はキーマカレー　私はハンバーグ

## 杏仁豆腐のデザートも作ったよ♡



co-op杏仁豆腐の素



真剣な表情の２人



co-opフルーツミックス（缶詰）

最初に作って冷やしておいた杏仁豆腐に、缶詰のフルーツミックスを好きなだけのせました。最後にシロップをかけて完成！



## 子どもたちの感想



ゆりちゃん　ほのかちゃん　ミールキットおいし～！！

ゆりちゃん　キーマカレーってこういうものなんだって初めて知った。キーマカレーを混ぜるのに力がいるから腕が疲れちゃった。でもまた作りたいと思った。
オクラは苦手だけど、カレーにオクラがとっても合う！
目玉焼きもおいしい！おうちでも入れたいな。カレーが止まらん！

ほのかちゃん　思ったより難しくなかった。
ハンバーグを焼く時、油がはねちゃったからちょっと怖かった。でも結構一人で頑張れたと思う。
盛り付けはこだわってみたよ。
私の分はワンプレートにしてみた！

2人でがんばったね！
みんなでランチタイム♡



## やってみた感想（お母さん目線）

- キーマカレーは工程が多くて、子どもには複雑で難しいかな？と思ったけど、食べてみたらとてもおいしかったのでまたチャレンジしたいと思った。
- ハンバーグはすでに火が通っているので手軽で便利！焼くだけなので、子どもでも作れると思った。
- 今回のミールキットは、包丁を使わなかったので、子どもにも安全に料理ができて良かった。

ハンバーグの続きだよ⬇