

# 11月の商品くらし交流会で

## 試食したレシピを紹介



第4回目商品くらし交流会が開催され、お取引先をお迎えしての学習交流会を行いました。試食メニューは“まいこ〜ぷ総選挙”結果などから気になる商品を選び決めました。

### 観音寺会場

#### “便利とうふ” で グラタン



<材料 約4人分>

- ・便利とうふ 1袋
- ・グラタンソース 1缶
- ・冷凍カットほうれん草 1袋
- ・コープ牛乳 200ml
- ・ベーコン
- ・とろけるチーズ
- ・くっつかないホイルワイド

<作り方>

①フライパンにくっつかないホイルを引き、短冊切りにしたベーコンを油なしで炒める。凍ったままのほうれん草と便利とうふも加えて炒める。

②軽く火が通ったらグラタンソース・牛乳を入れて混ぜ、沸騰したらとろけるチーズをのせて蓋をし、チーズがとろけるまで加熱する。

③チーズがとろけたら器に分けて盛る。



いい感じに“お焦げ”が  
できました！



“くっつかないホイル ワイド”を  
使用しました。



炒めから煮込みまですべてホイルの上で調理しました。焦げ付き知らず！洗い物も楽になるし良かった(笑)買ってみます！

#### “ふんわり包んだ オムライス”



<材料 約4人分>

- ・ふんわり包んだオムライス400g(2食) 2個
- ・ケチャップ

<作り方>

①表示通りレンジでチンして器にあけ、ケチャップをお好みで。

今回はケチャップでなく、“便利とうふでグラタン”で作ったソースをかけました。



グラタンソースを使ってみました、コクがあり味付けもされているので、調味なしで簡単！美味しい！



お弁当にいいサイズの  
オムライスですね！

#### 焼き “枝豆がんも”



<材料 約4人分>

- ・枝豆がんも 1袋
- ・だいこん 1/2本
- ・ポン酢 適量
- ・サラダ油 少々

<作り方>

- ①枝豆がんもを解凍し、横1/2に切る。
- ②フライパンに油をひき、両面を焼く。
- ③大根おろしを作り、②に置き、ポン酢をかける。

横半分には切ると、枝豆の緑が  
きれいでいいですね！

あと1品という時にいいですね！



飯山会場

“便利とうふ”  
で  
マーボー豆腐



<材料 約4人分>

- ・麻婆豆腐の素(中辛) 1袋
- ・便利とうふ500g 1袋

- ・讃岐もち豚ミンチピッツ 200g
- ・刻み細ネギ 1パック

<作り方>

- ①ミンチピッツを先に炒める。
- ②素を鍋に入れ、定量の水を入れて煮立てる。
- ③とうふを入れて火が通ったらネギを加える。

冷凍だけど全然違和感ないです！

煮崩れしにくいので  
マーボー豆腐にピッタリ！



“チキン南蛮”  
の  
野菜たっぷり  
甘酢がけ



<材料 約4人分>

- ・チキン南蛮 4本
- ・にんじん 1/5本
- ・玉ねぎ 1/2個

- ・ピーマン 1個
- ・白ねぎ 適量
- ・水菜 適量

<作り方>

- ①にんじん、玉ねぎ、ピーマンを千切りにする。  
白ねぎは白髪ねぎにし、水菜は食べやすく切る。
- ②チキン南蛮を油で揚げる。
- ③お皿に①と②を盛り、チキン南蛮のタレをかける。

野菜をたくさん食べていいですね！

ササミなのに想像していたより柔らかく美味しかったです。



あら、できちゃった！  
“中華丼の具”で  
和えるだけ八宝菜



<材料 約4人分>

- ・白菜 1/8
- ・にんじん 1/2本
- ・もやし 1/2袋
- ・ピーマン 1/2袋

- ・玉ねぎ 1玉
- ・中華丼の具400g(2食) 1袋
- ・讃岐もち豚 50g
- ・塩こしょう 少々

<作り方>

- ①中華丼の具を湯せんする。
- ②野菜を切る。
- ③もち豚を炒め、塩こしょうし、野菜を加えて炒める。
- ④湯せんした中華丼の具を加えて出来上がり。

優しい味で食べやすかったです。  
家でも野菜をたっぷり入れて作ってみます！

枝豆の緑も効いていて  
キレイですね！



“神戸三田屋  
ハンバーグ”プレート



<材料 約4人分>

- ・神戸三田屋ハンバーグソース付き 4個
- ・モーニングクロワッサン 4個入

- ・じゃがいも 1/2袋
- ・宮崎カットほうれん草 1/2袋

<作り方>

- ①お湯を沸かし、じゃがいもで粉ふきいもを作る。
- ②お湯を沸かし、ハンバーグを温める。
- ③ほうれん草をレンジで温める。
- ④お皿にそれぞれ盛る。

ハンバーグソースがたっぷりなので、  
付け合わせに粉ふきイモなどいいですね！

冷凍ほうれん草は、フライパンで空煎りすると  
上手に解凍できました。





“神戸三田屋  
ハンバーグ”と  
テーブルロール



- ＜材料 約4人分＞
- ・神戸三田屋ハンバーグソース付き 4個
  - ・テーブルロール 4個

＜作り方＞

- ①ハンバーグを湯せんで温める。
- ②パンをトースターで焼く。
- ③盛りつけて完成。

ハンバーグはふっくら！  
ソースも美味しくて、  
外食するより安いのでぜひ  
使ってみようと思います。



外はパリッと、中はもっちり！  
ハンバーグソースを付けて楽しめました。

“便利とうふ”  
の  
マーボー豆腐



- ＜材料 約4人分＞
- ・麻婆豆腐の素(甘口) 1袋
  - ・便利とうふ500g 1袋
  - ・ネギ 1束

＜作り方＞

- ①便利とうふを湯でて、お湯を切る。
- ②麻婆豆腐を温める。
- ③フライパンに①と②を合わせる。
- ④切ったネギをちらす。

冷凍で長持ちするのが最大のメリットかな。  
これからも使って行きたいです。



食感もワタシ好み！

“豚こまぎれ  
(バラ凍結)”  
を使った  
ナスと豚の甘酢炒め



- ＜材料 約4人分＞
- ・豚こまぎれ(バラ凍結)400g 1袋
  - ・なす 2袋
  - ・にんじん 1本
  - ・べんりで酢
  - ・だししょうゆ
  - ・サラダ油

＜作り方＞

- ①豚は氷水解凍する。
- ②解凍できたら一口大に切り、塩こしょうで味付けし小麦粉を振る。
- ③にんじんは短冊切り、なすは縦4等分の長さ半分に切り水に漬けてアクを取る。
- ④サラダ油でにんじんを炒めて、少ししんなりしてきたらナスを入れる。
- ⑤豚肉も加え、火が通ったらべんりで酢を入れ、味をみながらだししょうゆを入れて味を調える。

豚こま肉が氷水解凍するとこんなに  
やわらかくなるとは思っていませんでした。



やはり“べんりで酢”は優秀ですね。  
このレシピも最高でした。

氷水で中まで解凍できるなんて  
驚きでした！

## 三木会場

“骨取りさばの味噌煮”  
と  
“骨取りさばのみぞれ煮”

季節の野菜を添えて  
食べ比べ



＜材料 4人分＞

- ・骨取りさばのみそ煮 4切
- ・骨取りさばのみぞれ煮380g 8切
- ・ニラ 1/2束

- ・もやし 1/2袋
- ・きのこ2種類 各1袋
- ・くっつかないホイルワイド

＜作り方＞

- ①フライパンにくっつかないホイルを敷き、その上にニラともやしをうすく置き、冷凍のさばの味噌煮をのせ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ②フライパンにくっつかないホイルを敷き、その上にきのこ2種をうすく置き、冷凍のさばのみぞれ煮をのせ、ふたをして蒸し焼きにする。

新たな調理法発見！



野菜の水分で味が少し薄くなるけど、それが私にはちょうど良かった！

“枝豆がんも”と  
野菜の煮物

“中華丼の具”  
で中華丼

“北海道の栗かぼちゃ”  
サラダ



＜材料 約4人分＞

- ・中華丼の具 2食分
- ・枝豆がんも 1袋
- ・北海道の栗かぼちゃ350g 1袋
- ・北海道のカットいんげん250g 1/2袋
- ・にんじん 1/2本

- ・だししょうゆ
- ・ご飯 3合
- ・塩こしょう
- ・バター

＜作り方＞

- ①中華丼の具は湯せんする。
- ②かぼちゃはレンジで調理して、塩こしょうとバターで味付けをする。
- ③枝豆がんも、にんじんを煮て、最後にさやいんげんを加えて彩りよくする。



かぼちゃはホクホクして甘く  
冷凍とは思えませんでした。  
冷凍野菜も取り入れようと思います。



## 志度会場

“サクサクさきいか  
天ぷら”  
の食べ比べ



＜材料 約4人分＞

- ・サクサクさきいか天ぷら
- ・あおのり
- ・塩

- ・マヨネーズ
- ・ケチャップ
- ・七味

- ・ゆかり
- ・くっつかないホイル
- ・サラダ油

＜作り方＞

- ①トースターの天板にくっつかないホイルを引き、サクサクさきいか天ぷらを焼く。
- ②サラダ油でサクサクさきいか天ぷらを揚げる。
- ③各調味料で食べ比べる。



それぞれ味わいがあって美味しい！

“たまごスープ”  
であんかけチャーハン  
と  
“カットほうれん草”  
のおひたし



＜材料 約4人分＞

- ・陳健一 海鮮チャーハン200g×2 2回
- ・たまごスープ 4食分
- ・宮崎カットほうれん草 1袋

- ・だししょうゆ 適量
- ・とろみちゃん 適量

＜作り方＞

- ①たまごスープにとろみちゃんを入れてあんを作る。
- ②レンジで温めたチャーハンにかける。
- ③冷凍のほうれん草をさっと湯通しする。
- ④だししょうゆをかける。

冷凍のほうれん草は  
レンジ調理でしたが、  
お湯で戻すと失敗なく  
美味しかった！



チャーハンをあんかけに  
するだけで腹もちもよく、  
満足！