

知る、つながる、くらし楽しむ。

# mio

## 特集

# 可愛いらんごの ほめらレシピ



2016 10  
無料

こ自由にお持ちください

今月のプレゼントは  
旬に搾った信州の  
トマトジュース  
(食塩無添加)  
P.13をCheck!

# mio

[mio]はスペイン語「イタリヤ語で  
「私のもの」という意味です。

10月号 発行日 2016年 9月26日

発行所：生活協同組合ユーコープ 神奈川県横浜市中央区桜木町1-1-8 日石横浜ビル21階～23階  
ホームページアドレス <http://www.uccoop.or.jp/>  
編集：広報・コミュニケーション推進部広報課(22階) 電話 045-305-6126 編集協力：印刷(株)アイプランネット



### バラのアップルパイ

レシピはP.5に掲載!!

バラのアップルパイを作ろう Instagram Twitter 投稿キャンペーン



●ラブコープ/旬に搾った信州のトマトジュース(食塩無添加)●質問いいですか?/なぜ交通安全教室をやっているんですか?●comuxcomu/採れたて試食付き! 枝豆の収穫を体験●mioトーク/体の不調スッキリ!●「自分の病気のリスク」自宅で検査できます

## COOP 生活協同組合ユーコープ

みんなからの「教えちゃう」

# おうちレシピ



### RECIPE 8

## 大人も子どもも楽しい オバケオムライス

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉(小間切れ).....200g
  - 玉ねぎ(みじん切り).....中1個
  - にんじん(みじん切り).....1/3本
  - オリーブ油.....大さじ1
  - CO-OPスイートコーン(水を切る).....1/4缶(40g)
  - ケチャップ.....大さじ4
  - コンソメ.....1個(5g)
  - 塩・こしょうのり.....各少々
  - ご飯(硬め・粗熱を取っておく).....3合分
  - A 卵.....4個
  - マヨネーズ.....大さじ2
  - 水溶性片栗粉.....大さじ4
  - B 赤ワイン・ケチャップ.....各大さじ4
  - はちみつ.....大さじ3
  - 中濃ソース・しょうゆ.....各大さじ2
  - バター.....小さじ4



使ったのはコレ!  
CO-OPスイートコーン  
198g(固形量155g)×3缶  
●毎週  
●大・中・小  
本体299円(参考税込322円)

- 作り方
- フライパンにオリーブ油を入れ、鶏もも肉・玉ねぎ・にんじんを炒める。
  - ①にスイートコーンを加えて、水分が飛ぶまで炒め、火を止めてケチャップ・コンソメ・塩・こしょうで調味し、ご飯を加えてよく混ぜる。
  - ②Aを混ぜ合わせ、薄焼き卵を4枚焼く。
  - ③ソースを作る。鍋でBのバターを煮詰めてアルコールを飛ばし、火を止めてからバターを加えて溶かす。
  - ④型などを使い、②のご飯を皿に盛り付け、③をかぶせ、ソースをかける。のりで目や口を付ける。



### RECIPE 9

## おいしいハロウィン 豆腐のmousse au potiron

- 材料
- かぼちゃ.....中1/2個(ワタと種を除き400g)
  - CO-OP北海道産大豆で作った絹.....80g
  - A 牛乳.....150ml
  - 卵黄.....2個
  - 砂糖.....50g
  - 粉ゼラチン(水大さじ5でふやかしておく).....9g
  - 生クリーム(乳脂肪分35%).....200ml
  - 砂糖.....50g
  - B シナモンパウダー.....小さじ1
  - ラム酒.....小さじ2
  - ナッツ・ラムレーズン.....各適量



使ったのはコレ!  
CO-OP北海道産大豆で作った絹  
175g×2  
●毎週  
●大・中・小  
本体149円(参考税込160円)

- 作り方
- かぼちゃのワタと種を取り除き、中が軟らかくなるまで電子レンジで加熱する。粗熱が取れたら、皮を厚さ1cmほど残し中身をスプーンでくり抜く。
  - 豆腐を電子レンジで3~4分加熱\*1して水気を切る。
  - ①の中身と②を合わせて、ミキサーなどでペースト状にする。
  - ④をよく混ぜ合わせ、かき混ぜながら加熱し、沸騰直前に火から下ろし、ゼラチンを加えて粗熱が取れるまで混ぜ続ける。③を加え、混ぜながら氷水に当てて人肌より冷やす。
  - 生クリーム・砂糖を合わせて七分立てにし、④とお好みでBを加えて混ぜ、①の皮に詰め、冷蔵庫\*2で冷やし固める。
- \*1 加熱時間は600Wの場合の目安です。 \*2 急ぐときは冷凍庫を使用します。



今月のレシピ提供  
里森早希さん  
(静岡県富士市)

エリア会主催の料理教室の講師として活動しています。栄養士で一児のママでもあるパティシエールです。離乳食の講座やカフェメニュー考案の活動もしつつ、子育て経験を生かし、「子どもに食べさせたいおやつ」をコンセプトに焼き菓子のレシピ開発や販売もしています。ほかにも、離乳食に関するアドバイスもしています。



商品説明のマーク  
● おうちCO-OP  
次回取り扱い予定  
● 店舗取り扱い  
[大]大型店  
[中]中型店 [小]小型店  
価格・取り扱いが変わることがあります。

次号[mio]11月号は 10月31日(月)発行 ユーコープ 検索  
おうちCO-OPは10月31日~11月4日に配布 mioのバックナンバーはホームページをご覧ください。

ユーコープの2020年ビジョン  
~私たちのやりたい未来~  
人と人をつなぎ、  
生きるを支える