

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.ucoop.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。
- ③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。④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
おうちCO-OPは10月31日~11月4日に配布

ユーコープ

検索

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