

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(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。
 - 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。
 - A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