

1月7日～1月13日 おすすめレシピ



▲ きゅうりと
味付メンマのあえ物



▲ きゅうりと味付ザーサイ
のあえ物

豚骨ラーメンを作っているあいだにできる あえ物

材料（4人分）

| | |
|------------|------|
| きゅうり | 2本 |
| 塩 | 少々 |
| COOP 味付メンマ | 50g |
| COOP 純正ごま油 | 小さじ1 |
| 白いりごま | 少々 |

作り方

- ①きゅうりは縦半分に切り、さらにうすくななめ切りにし、塩をふっておく。
- ②きゅうりがしんなりしたら、軽くしぼっておく。
- ③ボウルにきゅうり、味付メンマ、ごま油を加えて、混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、白いりごまをふって、できあがり。

エネルギー 26 kcal
食塩相当量 0.7 g

材料（4人分）

| | |
|-------------|------|
| きゅうり | 2本 |
| 塩 | 少々 |
| COOP 味付ザーサイ | 50g |
| COOP 純正ごま油 | 小さじ1 |
| 白いりごま | 少々 |

作り方

- ①きゅうりは縦半分に切り、さらにうすくななめ切りにし、塩をふっておく。
- ②きゅうりがしんなりしたら、軽くしぼっておく。
- ③ボウルにきゅうり、味付ザーサイ、ごま油を加えて、混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、白いりごまをふって、できあがり。

エネルギー 27 kcal
食塩相当量 0.8 g

★ ワンポイントアドバイス★

めん類の時にも、しっかりと野菜を摂りましょう 料理/管理栄養士 恒吉いすみ



COOP 鹿児島豚骨ラーメン

出水店を利用する組合員さんが開発に参加して誕生した棒状即席麺。お鍋1つで手軽にお料理できます。