

4月8日～4月14日 ピカイチおすすめレシピ



フロッコリーの
なめ茸和え

唐揚げのピザ風

鶏つくねサンド

デコレーション弁当

材料（4人分）

COOP 鶏つくね串
きゅうり
ミニトマト

COOP 国産チキンの
やわらか唐揚げ

ピザソース
とろけるスライスチーズ

COOP 長野産うす塩なめ茸
ブロッコリー

作り方

（鶏つくねサンド）

- ① 鶏つくねをレンジであたため、棒からはずし、半分に切る。
- ② きゅうり、ミニトマトは輪切りに切る。
- ③ 鶏つくねにきゅうりやミニトマトをはさみ、ピックで刺したら、できあがり。

（唐揚げのピザ風）

- ① 唐揚げをレンジであたため、半分に切る。
- ② 上にピザソースをのせ、さらにとろけるチーズをのせ、レンジであたためる。
- ③ チーズがとけたら、できあがり。

（フロッコリーのなめ茸あえ）

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でさっと茹でる。
- ② 冷めたら、なめ茸とあえて、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

お弁当でも、野菜をしっかり摂りましょう。
料理/管理栄養士 恒吉いずみ



COOP 国産チキンの やわらかからあげ

電子レンジで簡単調理。小分けが便利な
セパレートトレー使用。