

フルーツミックス缶詰レシピ



▶ フルーツミックスジュース

フルーツミックス130gをミキサーでミックスするだけ。果実のつぶつぶ感を残したいときは短めに、まろやかにしたいときは少し長めにミキシングしてください。氷と一緒にミキシングしてもOKです。(3缶で3~4人分です)



▶ フルーツミックスサンド

- ①フルーツミックス缶を開け、果実を取り出し水けをよく切っておく。
- ②ボールに生クリームとグラニュー糖を入れ好みの硬さまで泡立てたら①を加えてサッと混ぜる。
- ③パンに②をサンドしてできあがり。

シーチキンマイルドレシピ



▶ 炒め物に



▶ サラダに



▶ サンドウィッチに



▶ おにぎりや手巻き寿司に

- ▶ 他にも、焼き物、煮物、酢の物、パスタ、うどんなどにもおすすめ！
コクとうま味がつまったオイルは捨てずに使うのがおいしさのポイントです！

卵スープレシピ



▶ たまご雑炊 ごはんを入れて雑炊風



▶ にゅうめん そうめんを入れても。



▶ お雑煮 おもちを加えて



▶ たこ焼き 明石焼き風楽しんで♪

ミックスビーンズドライパックレシピ



▶ ビーンズスープ

■材料(4人前)

ミックスビーンズドライパック…1缶

キャベツ…150g

ベーコン…4枚

ウィンナー…4本

A=(水…5カップ 固形コンソメ…1個)

B=(塩・こしょう…各少々)

粉チーズ…適宜

■作り方

- ①キャベツはザク切り、ベーコンは2cm幅に切る。ウィンナーは斜め半分に切る。
- ②鍋にAを入れて煮立て、ミックスビーンズ・ベーコン・ウィンナーを加えて10分ほど煮る。キャベツを加えてさらに煮、しんなりしたらBで調味する。
- ③器に②を盛り、粉チーズをかける。



▶ 炊き込みカレーピラフ

■材料(4人前)

ミックスビーンズドライパック…1缶

米…2合

ベーコン…2枚

玉ねぎ…1/2個

カレー粉…小さじ1 塩…小さじ2/3

固形コンソメ…1個 バター…20g

ローリエ…1枚

■作り方

- ①米を洗い、炊飯器に入れ、2合のラインまで加水する。
- ②玉ねぎ・ベーコンはみじん切りにする。
- ③①にカレー粉・塩を加えて混ぜ、②、砕いた固形コンソメ・ミックスビーンズ・ローリエを入れて炊く。
- ④炊き上がったら、ローリエを取り出し、バターを加えて混ぜる。



▶ ビーンズのツナマヨ

パウチの中で調理OK!

■材料

ミックスビーンズ 1袋55g

ツナ 1缶 マヨネーズ 大さじ2

顆粒だし 小さじ1/4 白ごま 小さじ1

■作り方 材料を混ぜる



▶ ミックスビーンズのドライカレー

★バゲットにのせてもOK!

■材料(4人分)

CO・OPミックスビーンズドライパック…1缶

合挽き肉…200g

赤パプリカ…1/2個

ピーマン…1個

玉ねぎ…1個

にんにく…1片

A=(カレー粉…大さじ3 しょうゆ…小さじ1/2

塩こしょう…適量 オリーブオイル…適量)

■作り方

- ①赤パプリカ・ピーマンは1cm角に、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ③香りが立ったら玉ねぎを炒め、きつね色になったら合挽き肉を崩しながら炒める。
- ④肉に火が通ったら、パプリカ・ピーマン・ミックスビーンズを加え炒める。
- ⑤④に塩こしょうをし、Aの調味料を加え、水分がなくなるまで火にかけて出来上がり。



▶ ミックスビーンズマリネ

■材料(4人分)

ミックスビーンズ 2缶

玉ねぎ…1/4個

ベーコン…2枚

A=(オリーブオイル…大さじ2 酢…大さじ1

粒マスタード…小さじ2 塩…小さじ1/2)

もち・中華丼レシピ

● もちレシピ



▶ とろーりチーズもち

★電子レンジで簡単調理！

■材料

切り餅：2個

スライスチーズ：2枚

海苔：適量 しょうゆ：適量

◆作り方

①切り餅を水にくぐらせ、耐熱容器にのせる。

②①の上にスライスチーズをのせ、レンジで40～50秒加熱する。全体が膨らめばOK。

③②にしょうゆをからめ、海苔を巻いてできあがり。



▶ お餅のミートソース

■材料(1人分)

切り餅5個

ミートソース1人分

きざみパセリ少々

■作り方

①1リットルの水に餅を入れ、沸騰したら火を止めて二分ほどおいておく。

②ミートソースをあたためる。

③やわらかくなった①を器に盛りつけ、②をかけてできあがり。



▶ バター風味コーンスープ雑煮

■作り方

コーンポタージュスープは湯せんか、レンジで温める。もちは食べやすく切り、バターをとかしたフライパンできつね色に焼いてスープに加える。お好みで黒こしょうやパセリをちらして。バターの豊かな風味とコーンのコクと甘みを楽しめます。



▶ もちピザ

■材料(2人分)

切りもち4個、ツナ缶1缶、ミニトマト3個、ウインナー2本、玉ねぎ・ピーマン各1/2個、つぶコーン10g、ピザ用チーズ20g、ピザソース適宜

■作り方

①もちは6等分に切り、ミニトマトは半割り、ウインナーは斜め切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。ツナは油をきっておく。

②フライパンにホイルを敷き、もちを敷き詰めてピザソースをかける。玉ねぎ、ツナ、ウインナー、ミニトマト、コーン、ピーマン、チーズをのせて水1/4カップをふってふたをし、中火で約10分蒸し焼きにする。



▶ もち巾着風

切り餅×味付きなりあげで作る「詰めてチンして楽うま！もち巾着風」

①味付きなりあげに切り餅を入れる。

②電子レンジで加熱。ラップなしで40秒(1個)

● 中華丼レシピ



▶ 皿うどん

CO・OP長崎風皿うどん使用

※注意：添付の粉末スープは使用していません