

親子で COOKING



はやみずさん家の小松菜のちぢみ

材料

(4人分)

- 159 産直 滋賀県産小松菜 …… 250g
- 973 中粒納豆「洛北」 …… 2パック
- 219 産直 こめ育ちさくらたまご …… 2個
- 293369 片栗粉 …… 80g
- 213 北海道のつぶコーン …… 190g
- 868 ミックスチーズ …… 適量
- 136 ごま油 …… 適量

つけダレ

酢、醤油、マヨネーズ、お好み焼きソース

作り方

- 1 小松菜は長さ1cm位に細かく刻む(キッチンばさみでカットしてもOK)。
- 2 ポウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに多めのごま油をひき、②を平らに広げて焼く。
- 4 裏返して両面に焼き目を付け、仕上げにごま油を周囲に回し入れてカリッと焼き上げ、皿にとる。
- 5 お好みで大人は酢醤油、子どもはマヨネーズ&お好み焼きソースでいただく。

わが家の人気おかず部門

優秀賞

(近江八幡市 速水裕子さん)



わが家の子どもたちも大好き!
安くて美味しくて栄養満点です!!
冷ご飯を加えるとボリュームアップ!



「親子でクッキングレシピコンテスト」で受賞された
組合員さんのレシピをご紹介します!

コープ
安心
野菜



近江八幡市
地域委員会で
人気のメニュー
です♪

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。

159 毎週企画 滋賀県 滋賀有機ネットワーク

産直 滋賀県産小松菜(大袋)

250g前後

本体 **118**円
(税込 127円)

「親子でクッキング」のレシピは、コープしがのウェブサイトでもご覧いただけます。 <http://www.pak2.com/cooking/>