

親子で COOKING

まぐろたたき身とアボカドの いろいろ変身メニュー

材料

(4人分)

- 314 まるい形のまぐろたたき身丼の具
.....40g×4
- 101 アボカド 1個
- 118 産直 滋賀県産ミニトマト
..... 12個

- A 733 ゆずぽん酢 大さじ1
塩こうじ 小さじ1
わさび 少々

作り方

- 1 まぐろのたたき身とAを合わせる。
- 2 アボカドは半分に切り、大きめのスプーンで実をくり抜く。1cm角に切って①を合わせ、器に盛る。
- 3 ミニトマトは半分か4分の1に切って②に添える。フランスパンにのせてオードブルに、子どもたちにはサンドイッチに!

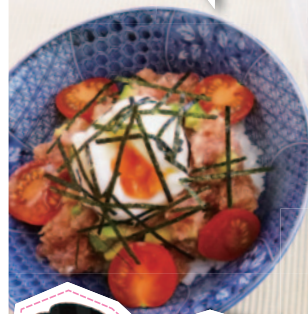
《丼にする場合》

お茶碗にご飯をよそい、その上に②をのせてきざみのりと温泉卵をのせる。好みで添付のタレを少しかける。

その他の部門

優秀賞

(彦根市 Mさん)



スピードメニューで、とっても簡単に作れます。パパや小さな子どもたちでも作れます。アボカドの皮を器にして盛り付けるとおしゃれです。たたき身丼の中にアボカドを入れてみたら、トロトロろけるおいしさに子どもも大人もびっくりでした。

「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!

1食:お茶碗約1杯分

4食入

きはだまぐろ・めばちまぐろ:韓国、台湾、国産他

解凍

314 冷凍 次回10月
次回3回

MNIリテールサービス

CO-OP コープきんき 共同開発 まるい形の
まぐろたたき身丼の具

40g×4+たれ15ml×4 ★

(1食あたり本体118円)

赤身をたたき身にし、まるい
形に成形。

小麦

本体 **470**円
(税込 508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/>