

Let's
Cooking!

生協商品を使って作りましょ♪



今月のレシピ



コープ北陸のキッチン
生協商品を使ったレシピを紹介中!
<https://cookpad.com/kitchen/14762843>



みんな大好きな角煮を炊きこんで☆

豚角煮ごはん

【材料(4人分)】

- CO・OPやわらか豚角煮トンポーロー …… 1袋
 - しょうが …… 1片
 - 枝豆(冷凍) …… 100g
 - 人参 …… 2/3本
 - 米 …… 3合
 - 水 …… 540cc
- 調味料
- 酒 …… 大さじ1
 - 塩 …… 小さじ1
 - こしょう …… 少々

【つくり方】

- しょうがは、すりおろして汁を絞っておく。
- にんじんは千切り、枝豆は解凍して房から出しておく。
- 洗った米を炊飯器のうちはぎに入れ、分量の水・
①・②・調味料・角煮のタレを入れ、炊く。
- ③が炊き上がったら、角煮をほぐして入れ、しばらく蒸らす。



おすすめ!

やわらか
豚角煮トンポーロー
4週3回 税込 646円
皮付きの豚バラ肉を3回に分けて煮込み、やわらかな食感に仕上げました。

編集後記

昨年末に同僚さんからカスピ海ヨーグルトをもらいました。常温発酵する家庭で作れるヨーグルトとして流行したことがあるので、ご存じの方も多いのでは。うちでも作っていましたが、旅行へ行っている間に腐らせてしまいました……。

今は日々食の安全情報に触れているので、雑菌がヨーグルトに入るのを防ぐことの大切さがわかるようになりました。昔は容器を洗って熱湯をかけるくらいでしたが、今は容器もスプーンも鍋に入れて煮沸消毒。そのあとは直接手で触れないように植え継ぎ作業を行っています。

これから暖かくなってくるので食中毒のリスクも上がります。ヨーグルトは過熱して食べないから要注意。容器の消毒だけでなく温度管理にも十分気をつけて、大切にお世話したいと思っているこの頃です。
(編集担当)

商品事故緊急ダイヤル

生協でご利用いただいた商品による体調不良、異物混入などの事故が発生した場合のご連絡先

下記以外の時間帯は、各センターをお願いします。

[月~金] 19時30分~翌朝9時 >>> **0120-076-111**
[土・日] 9時 ~翌朝9時

電話注文受付専用ダイヤル

※携帯電話からも、フリーダイヤルでご注文いただけるようになりました。
※一部のIP電話(050番号発信)からは繋がらない場合がございます。

[当日] 12時~21時 >>> **0120-502-882**
[翌日] 8時~11時

コープ共済コールセンター

[月~土(祝日含む)] >>> **0120-50-9431**
9時~18時

富山県生協本部

0120-80-4717

✂ ---キリトリ---

チェックを入れてください

- テーマトーク フリートーク あいらぶ生協商品

テーマ「『得したなあ〜』というエピソード」

ペンネーム()



お待ちしておりますー!

【こだま3月号 クイズの答え】

答え **出資金**

応募総数148通、正解者数148通でした。

正解者の中から**抽選で10名**の方に**コープ商品**を差し上げます。

※プレゼントはこだま4月号と一緒にお届けしています。