

# グリーン登録商品を使った 簡単アレンジメニュー をご紹介!



あたたかいご飯や大根おろし、お豆腐に  
トッピングするだけでも美味しいなめ茸  
に、ひと手間加えてもう1品!  
色々なものにのせてお楽しみください♪



塩分30%カット!!  
固形分80%!

長野県産えのき茸に、  
醤油・砂糖・水飴・食塩・  
天然調味料で味付けし  
ました。従来品に比べ  
塩分控えめです。

食品A-76 195円(税込)  
CO-OP 「長野県産」うす塩なめ茸 180g

賞味期限：1年半 アレルゲン：小麦

## なめ茸とほうれん草とベーコンのパスタ



- ①パスタは規定時間より1分短くゆでる。
- ②にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅、ほうれん草5cm長さに切る。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて熱し、香りが出てきたらベーコン、ほうれん草、なめ茸の順に炒める。
- ④ゆであがったパスタをフライパンに入れ、具材と炒め合わせたら出来上がり!

【材料：2人分】

- CO-OPうす塩なめ茸 120g
- ベーコン 100g
- ほうれん草 100g
- スパゲッティ(パスタ) 200g
- オリーブオイル 大さじ4
- にんにく 1片
- 鷹の爪 適量



食品A-40 375円(税込)  
CO-OP スパゲッティ 1.6mm 1kg

賞味期限：3年 アレルゲン：小麦



釜玉うどんに♪

温泉卵・青ネギと一緒にうどんにのせ、  
麵つゆをかければOK!  
卵と絡めてどうぞ!

“なめ茸”  
のせるだけ♪



わかめ・大根おろし・じゃこ等と一緒に♪



旬の茹で野菜に♪

## 食品A-84

342円(税込)

CO-OP ほたて貝柱水煮(ほぐし身) 70g

賞味期限：3年

アレルギー：なし



国産の帆立原料を使用し、サラダなどに使いやすいほぐし身タイプに仕上げました。

帆立の貝柱が持つ本来の旨みを活かしました！



そのままサラダに！

♡ やさしい  
美味しさです ♡  
どちらも、ほたて  
の貝柱缶を汁ごと  
♡ 使っています！

## チンゲン菜とほたて貝柱のトロみ炒め

【材料：3～4人分】

CO-OPほたて貝柱水煮	1缶
チンゲン菜	2束
えのき茸	1/2束
水	少量
片栗粉	中さじ1
塩	少々

- ①チンゲン菜、えのき茸を食べやすい大きさに切る。
- ②ほたて貝柱の缶詰は中身を出して、汁をカップにとっておく。
- ③フライパンに油をひき、えのき茸を炒める。
- ④ある程度火が通ったら塩を振って味付けし、軽くほぐしたほたて貝柱とチンゲン菜を入れる。
- ⑤チンゲン菜をシャキシャキ感が残る程度にさっと炒めたら、缶詰の汁に少量の水と片栗粉を混ぜて回しかける。
- ⑥とろみがついたら出来上がり！

☆水やとろみはお好みで調整してください☆



## ほたて貝柱と大根のサラダ



【材料：1～2人分】

CO-OPほたて貝柱水煮	1缶
大根	10cm程度
マヨネーズ	適量
塩こしょう	適量
塩(塩もみ用)	小さじ1/2

葉っぱも入れると色がきれいです♪一緒に塩もみしてください

- ①大根の皮をむいて千切りにし、塩もみをして10分程度おき、水分を出す。
- ②大根の水気をしっかりときって、貝柱を軽くほぐしたら汁ごと入れ、マヨネーズと塩こしょうで味を整えて完成！

## グリーン登録とは

2ヶ月に1度、定期的に商品をお届けする企画です。 **登録商品を使った レシピ募集中!** もれなくボックスステッシュ5箱プレゼント  
CO-OP(日本生活協同組合連合会)商品を中心に、食品・雑貨など安心安全な商品をご用意しております。 **学校配送であれば送料無料! 1年間値上げしません!**(お米は除く)  
商品・数量の変更も随時お受けいたします。詳細はお気軽にお問い合わせください。

三重県学校生活協同組合 059-230-7730