

# 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!

## ひじきとツナの炊き込みご飯



材料を合わせたら炊飯器のスイッチをONするだけ！  
簡単でおいしい炊き込みご飯が手軽にできちゃいます♪

### ★作り方★

- ①米を洗い、白米2合のラインまで加水する。
- ②炊飯器に、軽く水けを切ったツナ缶・ひじき缶・塩吹昆布・薄口しょうゆを入れ、軽く混ぜ合わせたら普通に炊く。

### 【材料：2合分】

ひじきドライパック	1缶
ツナ缶	2缶
塩吹昆布	25g
薄口しょうゆ	小さじ1
米	2合



## 使用したのはこちら



**食品A-47** 172円(税込)  
CO-OP ひじきドライパック

国産の芽ひじきを、開封してそのまま使えるドライパックにしました。

手間のかかる水戻しは不要！  
自然が育てたひじき本来の風味と食感をお楽しみください♪



110g  
賞味期限：3年



70g×4  
賞味期限：3年

**食品A-45** 492円(税込)  
CO-OP ライトツナフレーク  
まぐろ油無添加

きはだまぐろを使用した国内製造のツナ缶です。野菜・昆布・ホタテのエキスが入った調味液を使用した、サラダ油無添加のあっさりタイプです。

**食品A-75**  
CO-OP 塩吹昆布  
247円(税込)



60g  
賞味期限：10ヶ月  
アレルギー：小麦

# チキンとミックスビーンズのトマト煮込み

お肉と一緒に大豆と野菜もたっぷりいただけるレシピです。  
トマトの酸味がさわやかな、パンにもご飯にも合う一品です！



(材料: 4人前)

ミックスビーンズドライパック	2パック
鶏もも肉	1枚
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
トマトソース缶	1缶
オリーブオイル	適量
塩こしょう	少々

食品A-46

321円(税込)

CO-OP 北海道産4種の豆の  
ミックスビーンズドライパック



北海道産の4種の豆(黄大豆・青大豆・白いんげん豆・金時豆)のミックスパックです。軽く味付してあるので、そのままでもおいしいです♪



★作り方★



- ①鶏肉は一口大に、玉ねぎは食べやすい大きさに、人参はいちょう切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら、②にミックスビーンズ・トマトソースを入れ、中火でコトコト煮る。
- ④最後に塩こしょうで味を調えたら完成！

↑にんにくをプラスすれば香り豊かで食欲アップ↑

55g×3 賞味期限：1年

食品B-126

447円(税込)

オリーブオイル



くせがなくマイルドなオリーブオイルです。幅広いお料理にお使いいただけます。

400g 賞味期限：1年半

## 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。

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！

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