



レンジでパパっと!
エコらくレシピ

8月号のテーマ

火を使わないレンジ調理なら

お部屋が暑くならず、

エアコンの節電につながるかも！

今回は忙しい日でもパパッと作れて

夕食のメインになる

「エコらくレシピ」をご紹介します！

鶏肉の下味はポリ袋を
使うことで、味がよくなじみます。
手を洗う回数も減って
エコらく♪

電子レンジで加熱調理した
お皿のまま食卓に出せるので、
洗い物が減って
エコらく♪



鶏もも肉の トマトチーズ蒸し



※調理イメージは
2〜3人分です。

材料〔2〜3人分〕

- ☐ 鶏もも肉…400g
- ☐ 玉ねぎ…1個(約180g)
- ☐ トマト…2個(約300g)
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ おろしにんにく…小さじ1
- ☐ オリーブオイル…大さじ2
- ☐ コンソメ(顆粒)…小さじ1
- ☐ ピザ用チーズ…80g
- ☐ パセリ(あれば)…少々

作り方

- 1** 玉ねぎは薄切り、トマトは厚めのくし切り、鶏もも肉はひと口大で厚みを均一にそぎ切りにする。
☆鶏肉は熱が通りやすいよう、なるべく厚みをそぐように切りましょう。
- 2** 鶏肉をポリ袋に入れ、塩・こしょう、おろしにんにく、オリーブオイル(大さじ1)を入れてもみ込む。
☆オリーブオイルをもみ込んでおくことで、レンジ調理でもやわらかくしっとりと仕上がります。
- 3** 耐熱皿に下から玉ねぎ→鶏肉→トマトの順に重ねてのせ、コンソメを全体に振り、オリーブオイル(大さじ1)を回しかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約8分加熱する。
一度取り出してピザ用チーズをかけ、ラップはかけずに電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 4** 加熱後火の通りを確認した後、約3分電子レンジ内に置いておき、余熱で中まで熱を通す。仕上げにパセリを振りかける。
※鶏肉に赤みが残っている場合は、電子レンジで1分ずつ追加加熱して様子を見てください。

|| 店舗NEWS! || 毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介!

具材いろいろ大満足!ミックスサンド

8/1(土)~



＼新商品／

シャキシャキ野菜のミックスサンド

フレッシュな野菜の食感と、たまごサラダ・ツナサラダの

マイルドなおいしさが味わえる具たくさんサンドイッチです。

※コープ深阪店では、取り扱いございません。

※商品は時期によって、取り扱いがない場合がございます。詳しくは、お近くの店舗にてご確認ください。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で
毎日の暮らしを応援♪



生産者とながって
がんばる産地を応援♪



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪