

# COOP 188 回料理教室

R 2, , 1 2, 2 1

年内に一度、お会いする機会がほしいと考え、水や火を使わない混ぜるだけの料理や正月の飾り切りを考えていました。10月末頃からコロナが山形県にも増えてきたため実施できなくなりました。皆さんとお会いするのは来年に持ち越しです。COOPの食材を使った火を使わない簡単料理をお試しください。

## ◎豆サラダ

| 材 料      | 4人分 |
|----------|-----|
| ミックスビーンズ | 1缶  |
| きゅうり     | 1本  |
| チーズ      | 30g |
| 塩こんぶ     | 10g |

### 作り方

- ①きゅうり、チーズは1cmの角切りにする。
  - ②食材を全部混ぜ合わせて、塩昆布の味でいただく。
- ◇塩こんぶのかわり果物を加えてドレッシングでもよい。

## ◎かに棒梅

| 材 料 | 4人分 |
|-----|-----|
| かに棒 | 10本 |
| チーズ | 2本  |
| のり  | 1枚  |

### 作り方

- ①ステックチーズがよいが、1cm角にして丸みをつけてもよい。かに棒の長さに。
  - ②のりをかに棒の長さに切り、中央にかに棒5本並べ、チーズを芯にくるように、のりの内側をもって巻く。
  - ③キッチンペーパーで巻き落ち着いたら1本を4等分に切る。
- ◇芯はチーズでなくてもよい。



## ◎キャロットラペ

| 材 料   | 4人分  |
|-------|------|
| 人参    | 250g |
| 塩     | 小1弱  |
| ツナ缶   | 40g  |
| むき枝豆  | 40g  |
| レーズン  | 大2   |
| 酢     | 大2   |
| オリーブ油 | 大2   |
| 塩     | 少々   |
| コショウ  | 少々   |

### 作り方

- ①人参は皮をむいて4cm長さの細い千切りにし、ボウルに入れ塩を加えて揉み10分ほどおく。
  - ②人参の水気を絞ってボウルに入れ、調味料を加え混ぜる。
  - ③缶汁をきったツナ缶、枝豆、レーズンを加えてよく混ぜる。
- ◇混ぜるのはパセリ、くるみ、果物缶もよい。

元気でよい新年をお迎えください