



委員さんのおすすめレシピ

とうもろこしのパリパリチーズ焼き(8枚分)

材料: つぶコーン160g(レンジで解凍しておく)
とろけるチーズ160g



作り方:

- ① フライパンを中火で熱し、チーズを直径5cmぐらいの丸い形に広げる
- ② チーズが溶けてきたら、コーンを上にのせる
- ③ チーズがカリッとしてきたら裏返し、軽く焼き色がついたらできあがり
(お好みで黒コショウ、ケチャップやシロップをかけてもおいしいよ!)

コーンの炊き込みご飯

手間なし簡単!

材料: お米2合、つぶコーン100~150g(お好みの量で)
A(酒 大さじ2、白だし 大さじ1.5、しょうゆ 大さじ1)



作り方:

- ① 炊飯器に米とAを入れて、水を2合の目盛まで入れる
- ② コーン(凍ったまま)をのせて炊く
- ③ 炊きあがったら、バターを入れて、さっくりと混ぜる
- ④ 器に盛り、ネギをのせる



小松菜とコーンの煮びたし

和食にも合う

材料: 小松菜1束、つぶコーン50g、白だし(お好みの量で)

作り方:

- ① 小松菜を茹で、おひたしのように切る
- ② 鍋に白だしを入れ、煮汁を作る
- ③ コーンを入れ、ひと煮したら
小松菜を加えてできあがり!



パル委員募集中
生協組合員さんなら老若男女
どなたでも気軽にご参加して
いただけます♪

【お問い合わせ先】

おおさかパルコープ組合員サービスセンター
(受付 火~金 9~18時/月・土 9~17時)

