

Co-op の商品で

アレンジしてみよう!

(共同購入・店舗でも購入できる)



てりやきミートボールのピーマン詰め



- ① ピーマンをたて半分に切り、袋の上から手でもんでつぶしたてりやきミートボールをたねとしてピーマンに詰める
- ② とろけるチーズをのせてトースターで10分ほどチンしてできあがり。



CO-OP とろけるスライスチーズ



CO-OP テリヤキミートボール 85g×3

鶏、豚、牛肉をバランスよく配合し、冷めてもふっくらやわらかな食感。甘さ控えめで人気のテリヤキ味です。
 (153kcal・食塩相当0.9g / 1袋85g)



照り焼きミートボールと夏野菜のハ宝あえ



ミートボール炒り卵

ミートボールをひとつひとつボールに入れ半分に切る。
 玉子を入れてませ、フライパンで焼く。
 小学1年生が、作りました。

- ・トマト
- ・キャリ
- ・玉ねぎ
- ・ミートボール
- ・白ごま

ミートボールマフィン

- ・ホットケーキミックス 1袋 200g
- ・絹豆腐 200g
- ・トマトケチャップ
- ・枝豆
- ・セロリ用チーズ
- ・ミートボール

- ① ホットケーキミックスと絹豆腐を混ぜる
- ② ケチャップをぬる
- ③ 枝豆・ミートボール・セロリ用チーズをのせる
- ④ オーブン 170度30分焼く



① 温めたミートボールと野菜をゴマ油で炒め、水溶き片栗粉でとろみをつけ白ごまをかける

(横提ハレ委員会・鶴見南地域活動委員会)