

“中華”から“ひとり鍋”まで 多彩なアレンジが楽しめます

トマトマーボー豆腐

《材料》2人分

豆腐(好みの大きさに切る)	200g
豚ひき肉	100g
真っ赤なトマトのスープ	2個
湯	100ml
豆板醤	小さじ1½
サラダ油	適量
水溶き片栗粉	
水	小さじ2
片栗粉	大さじ2

- 《作り方》
- ①ボウルに真っ赤なトマトのスープと湯を入れてよく混ぜます。
 - ②フライパンにサラダ油を入れてひき肉をいためます。
 - ③ひき肉がバラバラになったら、豆板醤を入れてさらにいためます。
 - ④豆腐を加えていためたら、①を入れて煮立たせます。
 - ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。



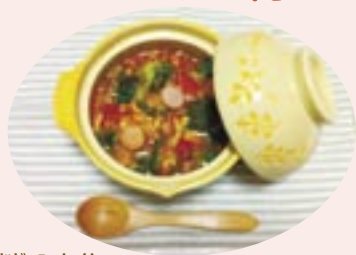
辛さは豆板醤で
調節します



スープはしっかり
溶かしてから
入れましょう



ちょっとしたお昼ご飯に! トマト鍋



《材料》1人分

ウインナー	3本
野菜(キャベツ、エリンギ、 ブロッコリーなど)	お好みで
真っ赤なトマトのスープ	1~2個
オリーブオイル	小さじ1
にんにく(つぶす)	1片
湯	250ml
あらびきこしょう	適量

- 《作り方》
- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れていためます。
 - ②湯と真っ赤なトマトのスープを鍋に入れて煮立て、ウインナーと下ごしらえした野菜を入れます。
 - ③火が通ったらあらびきこしょうを加えます。
※食べ終わった後、残りのスープにご飯と粉チーズを入れて煮込むと「リゾット風雑炊」ができます。

トマトスープの Pasta

《材料》2人分

マカロニ	100g
真っ赤なトマトのスープ	2個
水	350ml
サニーレタス(手でちぎる)	適量
大葉(みじん切り)	適量

- 《作り方》
- ①鍋で湯を沸かし、マカロニを2分間ゆでます。
 - ②一旦火を止め、真っ赤なトマトのスープ(固形のまま)を加えて、さらに2分間ゆでます。
 - ③器にサニーレタスを敷き、その上に②を盛り付け、大葉を散らします。



そのまま
入れるだけ!

※写真は4人分です

トマトと大葉は
相性抜群♪



今回の商品



トマトのおいしさが
しっかり味わえる
お手軽スープ



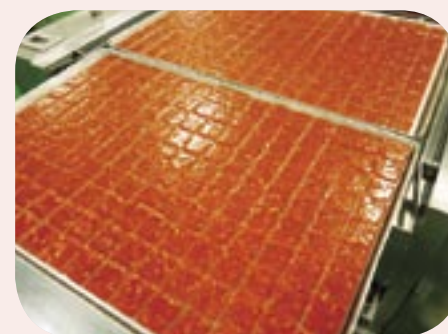
※ゼッタイじまん商品とは
組合員さんと職員の声から品質、
味、価格に絶対の自信が持てる普段
使いの商品を選びました。上のマー
クが目印です。

CO-OP
真っ赤なトマトの
スープ5食入
共同購入 2月1回 298円(通常価格358円)
店舗通常価格 365円

フリーズドライ製法で 素材の持ち味を生かす

「CO・OP真っ赤なトマトのスープ」は、お湯を注ぐだけで簡単にできるスープです。原料のトマトは、水分量が少なく調理に向いているイタリア産と濃厚な味わいのポルトガル産を使用。果肉にトマトペーストを加えることで、トマトのコクと果実感を出しました。また、キャベツ、鶏のひき肉、ソテーオニオンも具材として入っています。さらに、オリーブオイルとパルメザンチーズを加えることで、深みのある味に仕上げました。

お手軽だけど
本格的な味!



自信を持って
オススメします



日本生活協同組合連合会
齋藤 寛真さん(右)
キリン協和フーズ株式会社
目 和典さん

スープの製造方法は、基本的に家庭での調理と同じです。大きく違うのは、フリーズドライ製法で商品化していること。フリーズドライ製法とは、調理した食品を急速に冷凍してから乾燥させる製法のことです。固形のインスタント食品などに使われています。高温を与えずに真空状態にして水分を取り除くため、スープに含まれる素材の風味や形、栄養などが損なわれにくいのが特長です。

ゼッタイ
じまん
商品
みんながオススメ

「お試し隊」が行く!!

このコーナーでは、「お試し隊」に参加した組合員さんが「ゼッタイじまん商品」をいろんな角度からチェックします。「お試し隊」の声を参考に、まだ食べたことのない商品や調理法を試してみませんか?



安芸区委員長の皆さん
(左から)大田 ナツミさん、新田 俊子さん、
森迫 みゆきさん、丹 克美さん