わが家のいちおし活動

国産の鶏肉・豚肉で作った肉だんご！ とりとんボール

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた声を伝えて広げる「わが家のいちおし活動」。今回は、とりとんボールに寄せられた組合員さんの声や、とりとんボールを使ったレシピをご紹介します。

国産の鶏肉・豚肉を使用したふんわりと味染みのよい冷凍の肉だんごです。鍋もの、シチュー、炒め物などいろいろな料理にお使いいただけます。レンジ調理で温めてお弁当にもおすすめです。

解凍方法

電子レンジの場合
凍ったままのとりとんボールをお皿にのせ、**ラップをかけて**加熱してください。

	1個	4個	6個
500w～600w	約30秒	約1分	約1分20秒
1000w	約20秒	約40秒	約50秒

※冷たい場合は、10秒ずつ再加熱してください。

煮る場合
凍ったままのとりとんボールを、シチューやおでんに入れて**約5分**煮込んでください。

油で揚げる場合
凍ったままのとりとんボールを、たっぷりの**160～170℃**の油で**約3分**揚げてください。

CO·OP とりとんボール　宅配予定 10月2回　店舗取扱い

わが家のいちおし

わが家の冷凍庫には欠かせない1品

わが家の必需品です。子どもの大好物です。カレー、シチュー、肉じゃがに加えたり、そのままチンしてお弁当の一品に加えたり、とても重宝しています。これから鍋物にも入れて楽しみたいと思います。
（岩国市　O・M さん）

コープのエシカル コープ商品では、加工食品の分野で国産原料利用を拡大し、日本の農畜水産業を応援する商品の開発を進めています。

国産素材
主要な原材料に国産素材を使用しているコープ商品につけられるマークです。

組合員さんからのお問い合わせで多いのは、「原料は国産ですか」というもの。「わかりやすいマークをつければ、国産原料を使った商品の利用が広がり、日本の農業・水産業・畜産業を応援することができるのでは」そんな想いを込めました。

とりとんボールに寄せられた 組合員さんの声

いろんな料理に使える優れもの
（山口市　I・Mさん）

酢豚の豚のかわりに、一度揚げたとりとんボールを入れたり、ミートボールにしたり♪冬はお鍋にと大活躍♪

お肉より柔らかい！
（周南市　ミソさん）

何にでも使えてGOOD！我が家では野菜と一緒にハヤシライス、カレーなど、手軽に美味しくいただいています。スープにも使えそう♡小さい子も柔らかく食べやすいので、よく食べてくれます。

お弁当にもバッチリ
（宇部市　M・Mさん）

サイズもよいので、よくお弁当の一品に使っています。玉ねぎやピーマン、人参と一緒に炒めて、トマトケチャップとソースで味を調えると、お手軽ミートボールになり、一緒に野菜も食べられるので、栄養面もバッチリです。しょうゆと砂糖、みりんで照りやき風にしても美味しいです。

煮込みハンバーグ風にアレンジ
（宇部市　ふかちゃんさん）

とりとんボールとデミグラスソースの煮込みは、孫の大好物です。オリーブ油でマッシュルームと玉ねぎを炒め、赤ワインを入れてアルコールを飛ばし、水400mℓ、コンソメ×2、ケチャップ大さじ6を入れ、ひと煮立ちさせたデミグラスソースにとりとんボールを入れて20分くらい煮る。最後に生クリーム50mℓ、パセリを振って出来上がり。

酢豚の豚肉代わりに…
（宇部市　S・Kさん）

にんじん、玉ねぎ、ピーマンと一緒に炒めて、酢豚風に作るのが、我が家の定番メニューです。2歳の息子はかたまり肉があまり好きではないのですが、このとりとんボールはすごく好きで、たくさん食べてくれるのでよく買っています。

声の輪 KOENOWA

【今回のテーマ】
かさ増しのために使っている商品

そのまま使えて便利
（山口市　N・Aさん）

大根と豚肉・茄子と牛肉など、冷蔵庫内にあるものを煮る時にミニ厚揚げを一緒に入れます。切る必要もないしすぐに使えてとても便利です。孫たちも厚揚げが好きなので、好評です。厚揚げにめんつゆをかけて食べるのも良いみたいです。

便利なクッキングミニ厚揚げ
宅配予定 10月4回　店舗取扱い

かにかまでボリュームアップ！
（山口市　M・Yさん）

市販のもずくは小さくて、ほとんど酢を飲んでいる感じがしますが、コープの太もずくは食べごたえもあり、子どもも大好きです。きゅうりを細切りにして、カニカマもさいて入れるとボリュームもあり、我が家の定番です。

かに風味フレーク
宅配予定 10月3回　店舗取扱い

お肉がふわふわになります
（岩国市　K・Iさん）

豆腐を水切りし、ハンバーグやロールキャベツを作るとき、ミンチ肉に混ぜています。口当たりもやわらかく美味しいです。ミンチ肉料理の時、いつも利用しています。

もめん豆腐
宅配毎週取り扱い　店舗取扱い

イソフラボン補給にも
（光市　M・Kさん）

ドライパックの大豆はミートソースやカレーにそのまま入れて、かさ増し＋栄養補給。女性に嬉しいイソフラボンを簡単に摂れて助かっています。保存ができるので冷蔵庫の食材不足の日でも料理に使えて便利です。

大豆ドライパック
宅配予定 10月2回　店舗取扱い

どんな料理にも使える万能しめじ
（北部地域　弁天島コープ委員会）

しめじは、料理のかさ増しになります。麻婆豆腐に細かく刻んで入れたり、焼きめしの時も細かく刻んで入れたりしています。大家族なのでとても重宝しています。市販のしめじは熱を入れたらやわらかくなりますが、生協のはコリコリ食感が残って美味しいです！

産直ぶなしめじ（薫樹）
宅配毎週取り扱い　店舗取扱い

「わが家のいちおし活動」では、皆さんのおすすめ商品もご紹介していきます。テーマに合わせて、ぜひご参加ください♪

次回は、「CO・OPアボカドダイスカット」に関するエピソードや、**時短で活躍する商品**を教えてください。

11ページの「おたより用紙」にて。お待ちしています～♪

表紙の料理レシピのご紹介

とりとんボールとかぼちゃのチーズ焼き

材料（2人分）
とりとんボール：10個／かぼちゃ：200g／ミニトマト：10個／ミックスチーズ：適量／塩・こしょう：各少々／バター：10g

作り方
❶かぼちゃは1cm程度の厚さに切り皿に並べ、ラップをかけてレンジで4～5分加熱し、塩・こしょうをふる。
❷耐熱容器にバターを薄く塗り、❶と、とりとんボール、ミニトマトを交互に並べる。
❸チーズをたっぷりかけて、オーブントースターで7～10分程度加熱する。
※様子をみて、焦げそうな時はアルミホイルを被せるといいですよ。

とりとんボールのマリネ

材料（2人分）
とりとんボール：12個／パプリカ（赤・黄）：各1/2個／いんげん：10本／にんにく：1片／塩：少々／オリーブオイル：適量／ブラックオリーブ：適量
A［酢：大さじ2／オリーブオイル：大さじ4／塩・こしょう：各少々］

作り方
❶パプリカは一口大に、いんげんは三等分の長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
❷フライパンに油を熱し、にんにく、とりとんボール、パプリカ、いんげんを炒め、塩をふる。
❸容器にAの材料を入れて混ぜ合わせ、❷とブラックオリーブを入れて、冷蔵庫で1～2時間冷やす。
※お好みで仕上げにブラックペッパーをかけてもいいですね。

とりとんボールのリゾット風

材料（2人分）
とりとんボール：12個／じゃがいも：1個／玉ねぎ：1個／にんじん：1本／ブロッコリー：1/4株／カットトマト缶：1/2缶／コンソメ：2個／ご飯：2人分／粉チーズ：適宜

作り方
❶じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房にわける。
❷鍋に水2カップ強とコンソメ、とりとんボールと❶、トマト缶を入れ、アクを取りながら材料に火が通るまで煮る。
❸最後にご飯を加えてひと煮立ちさせる。お好みで粉チーズをかける。
※ベースのスープには、冷蔵庫の残り野菜を入れてもOK！