

栄養満点! COCON風ビビンバ

使用した古今東北商品

青森県産にんにく使用 ベジタっぷり焼き肉のたれ 宮城県気仙沼産 しっとりびんちょう ピリ辛ツナ缶 宮城県色麻産 みやぎ産まれのたまご (赤玉)

•油(適量)



・しっとりびんちょう ピリ辛ツナ缶(1缶)(古今東北)

•挽肉(50g) ・にんじん(1/4本)

•米(1合) •小松菜(75g) ・水(米1合分に合わせて)

・もやし(50g) みやぎ産まれのたまご ・ベジタっぷり 焼き肉のたれ(お好みの量)(古今東北)

(赤玉)(1個)(古今東北) •キムチ(お好みの量)

•お好みで白ごま

つくり方

<ピリ辛ツナ缶の炊き込みご飯>

●炊飯窯に米、しっとりびんちょう ピリ辛ツナ缶、水を入れ、軽く混ぜ合わせて炊飯 する。

くビビンバの具材>

1フライパンに油を引き、挽肉を炒める。

②挽肉に火が通ったら、にんじん、小松菜、もやしの順に入れて炒める。

❸ベジタっぷり焼き肉のたれで味付けをする。

●炊き込みご飯の上に具材を盛り、その上に卵黄、キムチをのせ、お好みで白ごまを ふりかけて完成!

魚 × 肉 × 野菜のおいしさを楽しめるビビンバ。こだわりが詰まった古今東北の 商品を手軽に取り入れ、簡単な調理方法で味わうことができます。



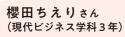
わや、んまい! まめさば炒飯だっちゃ

長澤美空さん

(現代ビジネス学科3年)



青森県、山形県、宮城 県の3県の商品をつか い、名前にも3県の方 言を入れました。いろ いろな人に、より多くの 古今東北の商品を知っ てもらいたいです。





山形県産 コクうま秘伝豆でひたし豆 八戸港水揚げ生さば使用 やっこいさば味噌煮 宮城県色麻産 みやぎ産まれのたまご (赤玉)

材 料

- ・ごはん(400g)
- ・コクうま秘伝豆でひたし豆(1/2袋)(古今東北)
- やっこいさば味噌煮(1缶)(古今東北)
- ・みやぎ産まれのたまご(1個)(古今東北) ・油(大さじ2)
- •小ねぎ(適量)

- ●たまごを溶いて、小ねぎは細かく刻む。さばは軽くほぐし、缶に残った
- ❷フライパンに油を引いて中火で温め、たまごを入れてかき混ぜる。
- ❸たまごに火が通ったら、ごはん、さば味噌煮2/3、ひたし豆を入れ、よく
- 4皿に盛り付け、残りのさば味噌煮と小ねぎをのせて完成!



サクもち COCON で 彩ガレット

パプリカをつかうこと で、食卓に彩りが生ま れ、華やかに。普段料 理をしない人でも簡単に 作れるレシピです。具 材を変えればいろいろ とアレンジができます。



佐々木萌香さん (現代ビジネス学科3年)

古今東北商品

三陸産昆布・三陸産鰹節使用 三陸のだし香るつゆ 宮城県産黒毛和牛使用 コクふくらむキーマカレー 宮城県石巻産 パリあま北上パプリカ

材 料

- •小麦粉(50g)
- ・コクふくらむキーマカレー(1個)(古今東北)
- ·牛乳(100cc) ・ベーコン(1枚)
- ・塩(ひとつまみ) ・しめじ、リーフレタス(適量)
- オリーブオイル、だし香るつゆ(古今東北)(適量) •パリあま北 トパプリカ
- (1/4個)(古今東北)

- ●パリあま北上パプリカ、ベーコンを適当な大きさに切る。
- ②ボウルに牛乳、小麦粉、塩を順番に入れよく混ぜる。
- ❸油を薄く引いたフライパンに❶としめじを合わせて炒め、だし香るつゆ で味付けをする。キーマカレーは事前に温めておく。

そのほかお好みでトッピング

- 4オリーブオイルをフライパンに引き、2を円形に薄く伸ばす。
- 64の上に6をのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥生地の表面が乾いてきたら正方形になるように生地を折りたたむ。
- **⑦**リーフレタスや粉チーズなど、好みの具材をトッピングして完成!





て学生一人ひとり

古今東北

0

環とし

口



が受賞 もできるように るからに作ってみた ピを表彰する場が設け 宮原教授によると 「試食ができなかっ 「MGおうちでCOCO 方たち う観点 シピを考案す 審査にお. と思 Ś コ も取 口 価 れ わせ 0 24 品 る 見 を



「200品目以上ある古今東北商品か ら学生自身が材料をセレクトし、レ シピを考えるので、毎年とても楽し みです」と渡部美紀子教授



「古今東北商品は和洋中どのジャン ルの料理にもなじむものが多く、と ても使いやすいですね」と宮原育



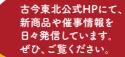
コープ東北サンネット事業連合 執行役員 店舗商品本部 今野一 彦本部長。「地元の学生の方々にレ シピをつくっていただくのはとても 意義のあること」

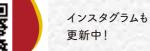


「古今東北」は、東日本大震災 からの復興と、東北振興への 思いを込めて、時を超えた東 北のおいしさを届けるブラン ドです。伝統的な食文化の再 発見と出合いを重ね、新たな 食の楽しみをご提案します。

古今東北商品を使用し 現代ビジネス学部生考案 たオリジ









古今東北商品の一部が 楽天市場で購入できます



