

# コープCooking が4月から新しくなりました!

今までのクッキングカード



New



新しいコープ  
クッキングのポイント!

Point 1

毎月、旬の食材を中心に  
栄養バランスを考えた  
美味しいレシピをご紹介します!

Point 2

毎月のテーマに合わせておすすめ  
食材を1週間、店舗でもご紹介!  
4月は4/17(火)~22(日)を予定。  
※コープミニでは実施していません。

Point 3

プレゼントキャンペーンや  
楽しいイベント情報を掲載!

## 4月コープキャンペーン 合計で1200名様

レシート 対象期間 4/3(火)~22(日) 応募締切: 4/24(火) 消印有効

コープの夏ギフトでも  
大好評の商品ばかり!

夏ギフトは5月中旬よりスタートします。ぜひご利用ください。

コープ 自慢のギフトプレゼント!  
2,000円以上のお買い上げレシートで(複数レシート合算可)

コープ商品に  
ついて教えてね♪  
ハガキのアンケートにも  
書いてね♪



抽選にはすれども Wチャンス 1000名様

コープCooking リニューアル記念

コープクッキング  
季節のレシピ50選

コープが厳選したレシピを  
1冊の本にしてプレゼント!



※当選された賞品の換金、返金、交換はお受けできません。原料調達の都合上など、賞品の規格・商品パッケージは若干変更になる場合がございます。ご了承ください。

詳しくは店内に備え付けの応募はがきをご覧ください。

## コープCooking 4月

からだに  
うれしい  
春の  
食卓

旬の食材を使ったレシピやうれしい情報たっぷり!



食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの  
組合員グループ「家庭料理研究会」が考えた  
レシピを毎月ご紹介いたします。

## 旬の野菜を上手に使いましょう。

寒い冬を乗り越えて育った生命の息吹を感じさせてくれる春の食材。  
なんとなくだるい、いくら寝ても眠たいこの時期にたっぷり食べたいですね。  
特に春野菜のもつ「苦み」が、私たちのココロとカラダをしゃきっと  
目覚めさせてくれます。  
たけのこ、アスパラガス、春きゃべつ、新たまねぎ、新じゃがいも…。  
さらに鯛やかつおなど、旬の食材を上手に使って春を元気に過ごしましょう。

WEB版「コープCooking」もご覧ください。

コープクッキング

検索

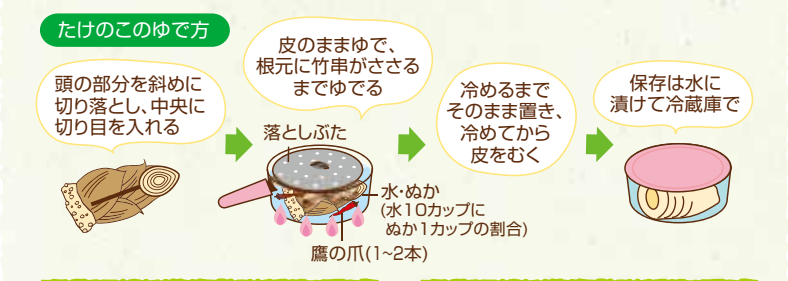
過去のレシピも検索できます。  
<http://cooking.coop-kobe.net/>





# からだにうれしい春の食卓

旬を美味しく  
たけのこ 竹の子は短く、4月が一番回る時期です。たけのこは鮮度が命。手に入ったらすぐに、ゆでましょう！



**春きゃべつ**  
ビタミンCが豊富。蒸し料理などにするとたくさん食べることができます。春野菜の甘みと栄養をたっぷりいただきます。

**新たまねぎ**  
やわらかく、甘みがあるので、サラダで。ビタミンB1の吸収を助けるので、肉類と合わせたメニューがおすすめです。

**鯛**  
旬の春は「桜鯛」と呼ばれる鯛。脂質が少なくうまみがあり、グルタミン酸をはじめとするアミノ酸がバランスよく含まれています。

**かつおたたき**  
活きのよいまま、船内で急速冷凍。炭火で焼き上げ、当日お店に。焼きたてならではの、美味しさです。たっぷりの野菜といっしょにどうぞ！

## あさりとアスパラの酢味噌和え

10分 430円 56kcal 0.9g

- 材料(2人分)**  
あさり……………10粒  
酒……………大さじ2  
アスパラガス……………1束  
〈酢味噌〉  
白みそ……………大さじ1  
砂糖……………小さじ3/4  
酢……………大さじ1/2
- 作り方**  
①鍋にあさり・酒を入れてふたをして、あさりの口が開くまで蒸し煮にし、身を取り出す。  
②アスパラはゆでて斜め切りにする。  
③調味料を合わせ、〈酢味噌〉を作り①・②を和える。

## 鯛とたけのこの煮付け

15分 640円 240kcal 1.9g

- 材料(2人分)**  
鯛切り身……………2切れ  
ゆでたけのこ(新)……………80g  
生わかめ……………10g  
木の芽……………4枚  
〈A〉  
水……………3/4カップ  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1と1/3
- 作り方**  
①たけのこの穂先はくし形、根元は半月切りにする。わかめは洗い、ひと口大に切る。  
②鍋に〈A〉を煮立て、鯛・たけのこを入れ落としふたをして6～7分煮る。  
③鯛・たけのこを皿に盛り、残った煮汁でわかめをさっと煮て添え、木の芽をのせる。



## 牛肉と野菜のロールサラダ

20分 735円 320kcal 2.8g

- 材料(2人分)**  
牛肉うす切り…150g  
サラダ油…大さじ1/2  
焼き肉のたれ…大さじ3  
新たまねぎ…1/2コ  
にんじん…1/3本  
きゅうり…1/2本  
セロリ…1/2本  
レタス…4～6枚

- 作り方**  
①たまねぎは薄切りに、にんじん・きゅうり・セロリはせん切りにする。レタスは巻きやすい大きさにちぎる。  
②フライパンに油を熱して、牛肉を炒め、焼き肉のたれをからめる。  
③牛肉・野菜をレタスで巻く。

## かつおたたきのカルパッチョ

15分 355円 130kcal 0.3g

- 材料(2人分)**  
かつおたたき…80g  
塩……………少々  
〈ドレッシング〉  
たたきのたれ(添付)  
……………小さじ2  
オリーブ油…小さじ2  
レモン汁…小さじ1  
新たまねぎ…1/2コ  
ペビーリーフ…1/2袋  
ミニトマト…2コ  
レモンスライス…2枚  
にんにく…1/2かけ

- 作り方**  
①かつおは薄切りにし、塩をふる。たまねぎ・にんにくも薄切り、ミニトマトは2～4つに切る。レモンはいちょう切りにする。  
②〈ドレッシング〉を作る。  
③器にペビーリーフを敷き①を盛って、〈ドレッシング〉をかける。

## 豚肉と野菜のレンジ蒸し

20分 520円 260kcal 1.1g

- 材料(2人分)**  
豚肉切り落とし…150g  
塩……………小さじ1/5  
春きゃべつ…2～3枚  
新たまねぎ…1/2コ  
にんじん…1/4本  
トマト……………1/2コ  
スナップえんどう…6本  
コープス  
ごまドレッシングまたは  
ポン酢しょうゆ…適量

- 作り方**  
①豚肉は食べやすく切り、塩をふる。きゃべつは角切り、たまねぎは薄切り、にんじんは輪切りにする。  
②トマトは薄切り、スナップえんどうは斜め半分に切る。  
③耐熱皿にきゃべつ・たまねぎ・にんじん・豚肉の順に重ねラップをし、500Wで7分加熱し、トマト・スナップえんどうのをせ、さらに2～3分加熱する。  
④器に盛り、ごまドレッシングまたはポン酢しょうゆを添える。



## 春野菜のごまドレディップ

20分 470円 260kcal 0.8g

- 材料(2人分)**  
ゆでたけのこ(新)…80g  
新たまねぎ…1/2コ  
春きゃべつ…2枚  
アスパラガス 1/2束  
にんじん…1/4本  
新じゃがいも…1コ  
サラダ油…小さじ1  
〈ごまドレディップ〉  
コープス  
ごまドレッシング…大さじ3  
アボカド…1/2コ  
練りわさび…適宜

- 作り方**  
①たけのこ・たまねぎはくし形、きゃべつは5cm角、アスパラは3つに切る。  
②にんじんは5mm厚さ、じゃがいもは1cm厚さの輪切りにし、レンジで固めに加熱する。  
③アボカドはていねいにつぶし、ごまドレッシングを混ぜ〈ごまドレディップ〉を作る。好みでわさびを加える。  
④半量の油をひいたフライパンでたまねぎ・きゃべつ・アスパラを焼き取り出す。残りの油でにんじん・じゃがいも・たけのこを焼く。器に盛り〈ごまドレディップ〉を添える。

## 旬の野菜でヘルシーおつまみ



## モッツアレラチーズの焼き春巻き

20分 730円 160kcal 0.5g

- 材料(5本分)**  
モッツアレラチーズ…1パック  
ほうれん草…1/2袋  
ぶなしめじ…小1袋  
塩……………小さじ1/5  
こしょう…少々  
オリーブ油…大さじ1/2  
春巻きの皮…1袋(5枚)  
オリーブ油…大さじ1と1/2  
ブロッコリー…1/4株  
〈ソース〉  
プレーンヨーグルト…大さじ3  
トマトケチャップ…大さじ1

- 作り方**  
①チーズを1.5cm角に切る。  
②ほうれん草はゆでて3cmに、しめじは2cmに切る。オリーブ油で炒めて塩・こしょうをし、冷ます。  
③春巻きの皮で①・②を包み、水をつけて止める。  
④フライパンに③を並べ、オリーブ油をかけてよく焼く。  
⑤器に盛り、ゆでたブロッコリー・〈ソース〉を添える。



## しゃっきりごぼうと新じゃがのおやき

15分 300円 37kcal 0g

- 材料(10枚分)**  
コープス  
しゃっきりごぼう…1袋  
新じゃがいも…1コ  
ピーマン…2コ  
小麦粉…大さじ2  
サラダ油…大さじ1

- 作り方**  
①じゃがいもはすりおろし、ピーマンは細切りにする。  
②しゃっきりごぼう・①・小麦粉を混ぜ合わせる。  
③フライパンに油を熱し、②を丸くこんがり両面を焼く。

Coop サラダベース  
**しゃっきりごぼう** 150g  
食感の良い国産のごぼうとにんじんを風味豊かなごまドレッシングで和えました。