Coop's 熟成旨味キムチを使った

レシピ大募集

応募締切 6/10(日)必着

4月に新発売の「Coop's 熟成旨味キムチ」を使ったおすすめレシピを大募集! ユニークなアイデアメニューも大歓迎!

しっかり熟成! 辛さと旨みのバランスにこだわり!

辛いだけでなく、旨みのあるかつおだしを効かせた独自のキムチタレでしっかり熟成。味に深みのあるキムチに仕上げています。

Coop's 熟成旨味キムチ 250g

応募方法

郵便はがきの表面に「コープス熟成旨味キムチ」のバーコード1枚を1口とし、セロハンテープではがれないように、しっかりと貼り付けてください。(おひとり様何口でもご応募できますが、はがき1枚につき1口分の応募とさせていただきます。)
郵便はがきの裏面に①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤組合員番号 ⑥ご希望賞品(A賞またはB賞)⑦おすすめの食べ方やアイデアメニュー(材料と作り方※約2人前目安)を明記のうえ、右記宛先までご応募ください。

応募宛先 〒658-8555 生活協同組合コープこうべ 商品開発室「レシピ募集」係

当選発表 2012年6月末ごろ、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※ご記入いただく個人情報は抽選ならびに当選賞品の発送の目的に使用いたします。
※いただいたコメントやメニューは、編集を加えて店舗情報誌などの他の媒体に掲載させていただく場合があります。
※採用作品につきましてはお名前を掲載させていただく場合がございます。

ご応募いただいた方の中から抽選で当たります!

A賞 20名様

キムチとよく合う Coop's 新潟県産こしひかり(とがずに炊ける無洗米) 5kg

B賞 80名様

コープ商品券(1000円分)

5月コープキャンペーン

レシート対象期間 5/1(火)～20(日) 応募締切:5/22(火)消印有効

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)

合計で200名様

Coop's 和牛焼肉セットプレゼント

和牛焼肉セット
カルビ(三角ばら)・ロース 合計650g入り

コープの夏ギフト5月中旬よりいよいよ承りスタート!ぜひ、ご利用ください!
夏ギフトでも「コープスの和牛」は大好評!

※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。

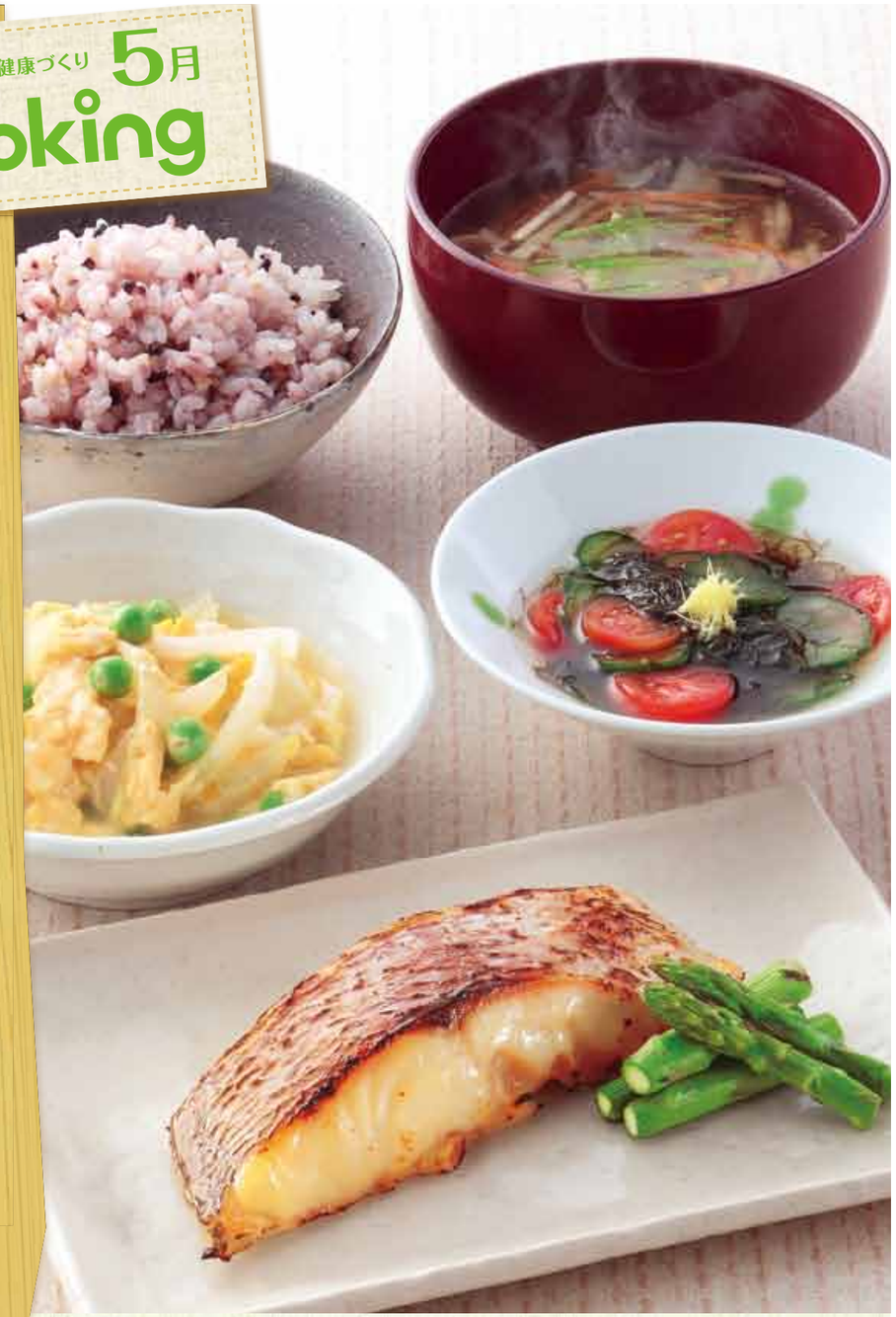
会員登録無料 「eふれんず会員」になって簡単応募! ネットからも応募できます! コープこうべ 店舗情報 検索 http://shop.coop-kobe.net

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり 5月

コープCooking

コープのおウチ食堂

旬の素材を使ったレシピやうれしい情報たっぷり!



バランスよく! おいしく、楽しく おウチで食堂気分♪

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。

忙しい毎日に、「一汁一菜」でバランスよく

日本人の食の基本は「一汁三菜」。ご飯を主食に魚や肉・豆腐など、たんぱく質を使った「主菜」に野菜たっぷりの「副菜」2品と「汁もの」。栄養バランス的にも理にかなった食事です。でも、忙しい毎日、毎食「一汁三菜」というのはなかなか難しいですね。そんな時はご飯と、たんぱく質に野菜を組み合わせた「一汁一菜」はいかがですか。普段のメニューに2～3種類の野菜を足したり、汁ものの具材をふやすことでぐっとバランスがよくなります。

5/1(火)にリニューアル! レシピが検索しやすくなりました。 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/

海の幸、畑の恵みでバランスしっかり！ 一汁三菜

主菜 鯛の味噌漬け

15分（漬け込む時間は除く） | 720円 | 220kcal | 1.5g（1人分あたり）

材料（2人分）

- 鯛切り身……2切れ
- 塩……小さじ1/5
- 白みそ……大さじ4
- 酒……大さじ1
- アスパラガス……1束

つくり方

①魚は塩をふり約30分おき、水気をとる。
②白みそ・酒を混ぜ合わせ、鯛の両面に塗る。厚めのポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1～3日おく。
※ジッパー付きの保存袋が便利です。
③アスパラは2～3つに切る。
④鯛のみそを拭きとりグリルで色よく焼く。途中でアスパラを一緒に焼く。

漬け方のポイント 手軽に作れる「味噌漬け」

鯛や鰆など白身の魚は白味噌、鮭や鯖、ぶりなどは中辛味噌があります。白味噌がない場合は中辛味噌にみりんや砂糖、酒をお好みで加えて、漬け込みます。味噌に漬けることによって保存性が高まります。鶏肉や豚肉でもお試しください。

おすすめ商品

Coop's 特別栽培大豆使用 **白みそ** 300g

上品なこうじの甘みと香りが楽しめます。風味のある自然な甘さが特長です。

忙しい毎日に、「一汁一菜」でバランスよく コープのおかず食堂

副菜 実えんどうのたまごとじ

15分 | 390円 | 150kcal | 1.1g（1人分あたり）

材料（2人分）

- 実えんどう……1袋
- たまねぎ……1コ
- たまご……2コ
- だし……3/4カップ
- みりん……小さじ2
- うす口しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/6

つくり方

①実えんどうはさやから出す。たまねぎは薄切りにする。
②だし・調味料を煮立て、たまねぎ・実えんどうを入れ、煮る。
③溶きたまごを回し入れふたをして、たまごが半熟になるまで煮る。

副菜 もずくの酢の物

10分 | 230円 | 35kcal | 0.9g（1人分あたり）

材料（2人分）

- 糸もずく三杯酢仕立て……2パック
- きゅうり……1/2本
- 塩……少々
- ミニトマト……4コ
- しょうが（すりおろす）……適宜

つくり方

①きゅうりは輪切りにして塩をふり、しばらく置いて、水気を絞る。ミニトマトも輪切りにする。
②もずく三杯酢・①を混ぜ、好みでおろししょうがを添える。

汁物 沢煮椀

20分 | 200円 | 73kcal | 1.0g（1人分あたり）

材料（2人分）

- 豚肉ばらうす切り……30g
- 新ごぼう……1/5本
- にんじん……1/6本
- ゆでたけのこ……20g
- 生しいたけ……1枚
- きぬさや……2枚
- 水……1と3/4カップ
- だしパック……1パック
- うす口しょうゆ……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々

つくり方

①豚肉・野菜は、すべて4～5cm長さの細いせん切りにし、ごぼうはさっと水にくぐらせる。
②鍋で豚肉を炒め、きぬさや以外の野菜を加えさらに炒める。
③水・だしパックを加えアクを取りながら煮る。だしパックを取り出し、きぬさやを加え、しょうゆ・塩で調味する。
④器に盛り、こしょうをふる。

旬の食材を使っておいしく！ 一汁一菜

主菜 牛肉とにんじんの炒め煮

25分 | 780円 | 290kcal | 0.8g（1人分あたり）

材料（2人分）

- 牛肉切り落とし……150g
- にんじん……1本
- きぬさや……8枚
- しょうが……1/2かけ
- サラダ油……大さじ1/2
- 水……1/2カップ
- 砂糖……小さじ1
- しょうゆ……大さじ1/2
- 酒……大さじ1

つくり方

①にんじんは長めの乱切り、きぬさやは筋を取り大きいものは半分に切る。しょうがはせん切りにする。
②鍋に油を熱し牛肉・しょうが・にんじんを炒め、水・調味料を加え煮る。
③にんじんが柔らかくなったらきぬさやを加え、色よく煮る。

じゃがいもご飯

10分（炊飯時間を除く） | 340円 | 280kcal | 0.6g（1杯分あたり）

材料（5杯分）

- 米……2カップ
- 水……2と1/3カップ
- じゃがいも……2コ
- うすあげ……1枚

〈調味料〉

- 酒……大さじ3
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 三つ葉……1/2袋

つくり方

①米は洗い、分量の水に30分以上浸水する。
②じゃがいもは1cm角、うすあげは1cmの色紙切りにする。
③①に〈調味料〉を加え、②を上に広げるようにのせて炊飯する。炊き上がったら、小口切りにした三つ葉を混ぜる。

汁物 トマトとアスパラのみそ汁

10分 | 175円 | 27kcal | 1.1g（1人分あたり）

材料（2人分）

- トマト……1/2コ
- アスパラガス……2本
- 水……1と3/4カップ
- だしパック……1パック
- みそ……大さじ1

つくり方

①トマトは1.5cm角、アスパラは斜め切りにする。
②鍋に水・だしパックを入れて中火にかけ、5分程煮る。途中でアスパラを加え煮る。
③だしパックを取り出し、トマトを加え、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

スタミナ&バランス 韓国食堂風一汁一菜

汁物 あさりのスンドゥブ風

20分 | 940円 | 160kcal | 0.9g（1人分あたり）

材料（4人分）

- コープスとろり豆腐……2パック
- あさり……1パック
- 豚肉切り落とし……100g
- キムチ……100g
- 白ねぎ……1本
- にんじん……4cm
- ごま油……大さじ1/2
- だし……3カップ
- 塩……少々

つくり方

①あさりは砂抜きし、きれいに洗う。豚肉は3～4cm幅に切る。白ねぎは斜め切り、にんじんは短冊に切る。
②鍋にごま油を熱し、豚肉・キムチを炒める。
③だし・白ねぎ・にんじんを加えて煮る。
④にんじんがやわらかくなったら、あさりを加え、口が開いたらとうふを大きくくずして入れ、塩で味をととのえる。

副菜 チンゲン菜の甘酢漬け

15分（漬け込む時間は除く） | 235円 | 180kcal | 7.0g（全量あたり）

材料（作りやすい分量）

- チンゲン菜……1袋
- しょうが……2かけ
- 塩……小さじ1
- 生わかめ……50g

〈調味料〉

- 酢……大さじ2
- 砂糖……大さじ2
- ごま油……大さじ1/2
- 鷹の爪……1本

つくり方

①チンゲン菜は6～7cmに切り、しょうがはせん切りにする。ポリ袋に入れて塩を混ぜ、袋の空気を抜いて口を閉じ、しんなりするまでおき水気を絞る。
②わかめはさっとゆで、冷水にとって水気をしぼりひと口大に切る。鷹の爪は小口切りにする。
③〈調味料〉を合わせ①・〈調味料〉・②を混ぜ合わせ味をなじませる。

おすすめ商品

Coop's 北海道産大豆100%使用 **とろり豆腐** 200g

北海道産大豆、室戸海洋深層水にがりを使った、甘みのあるクリーミーな豆腐です。

調理時間　材料費　エネルギー　塩分　※調味料の価格は含んでいません。店舗により品揃えのない場合があります。