

eふれんず通信 新規登録募集中!

コープのお店とネットショッピングの情報が届く携帯メールマガジン!

登録
無料

コープ
ネット

コープのおトク情報を毎週火曜日メールで携帯・スマートフォンにお届け!

**新規登録
キャンペーン**

■対象期間:2012年
6月1日(金)~6月30日(土)

「eふれんず通信mini」のメルマガ購読に
新規登録いただいた方

全員に **20 eポイント
プレゼント!**

ダブルチャンス!!

さらに、新規登録
いただいた方の中から抽選で、

**100名様
コープの商品券
500円分をプレゼント!**

※eポイントとは、インターネット専用のポイントです。eポイントは、7月末に付与いたします。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品の発送は、7月下旬を予定しております。
※メルマガ購読を解除された場合は、当選対象外となりますのでご注意ください。

詳しくはこちら <http://shop.coop-kobe.net>

右のQRコードを読み取って
アクセスしてください。



コープCookingアンケートに ご協力をお願いします。

アンケートにお答えいただいた方、
全店で合計**5,000名様に
クリアファイルを
プレゼント!**

※プレゼントは各店舗の予定枚数がなくなり次第
終了させていただきます。

クッキングカタログの
保管に便利♪



キリトリ線

Q1 コープクッキングの
ご利用について

- ①以前から利用している
- ②リニューアルした4月から
利用している
- ③今回初めて利用した

番号記入欄

Q2 レシピのご感想、その他コープクッキングについてご意見をお聞かせください

ご協力ありがとうございました。

CCOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 6月 コープCooking

おうちで
楽しむ

アジア味

旬の素材を使ったレシピピやうれしい情報たっぷり!



みんな大好きな
アジア料理を
おうちで手作り!

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。

夏の元気は、アジアンメニューで!

食卓でもすっかりおなじみとなった「アジアンメニュー」。薬味やピリッと辛い唐辛子などを使った料理は暑くなるこれからの季節にぴったりです。ねぎやにんにくに含まれるアリシンは肉類に含まれるビタミンB1の吸収を高め、疲労回復に役立ちます。野菜をたっぷり使った「元気メニュー」を紹介しています。

WEB版「コープCooking」もご覧ください。

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

中華で豪華に!

麻婆茄子

杏仁豆腐

えびのチリソース炒め

青椒肉絲
(チンジャオロースー)

えびのチリソース炒め

材料(2人分)

大粒むきえび……8尾
水……少々
ごしょう……少々
酒……小さじ1
片栗粉……小さじ2
にんにく……1/2かけ
しょうが……1/2かけ
豆板醤……小さじ1/2
白ねぎ……10cm
サラダ油……大さじ1/2

〈合わせ調味料〉
水……1/4カップ
鶏からスープ……小さじ1/4
ケチャップ……大さじ1
砂糖……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
レタス……2枚
春雨……20g
揚げ油……適量

20分 390円 280kcal 1.7g (1人分あたり)

作り方

- ①えびに下味をつける。にんにく・しょうが・白ねぎはみじん切りにする。
- ②〈合わせ調味料〉を作る。
- ③揚げ油を高温に熱し、春雨を揚げる。油を中温に下げ、えびを揚げる。
- ④フライパンに油を入れにんにく・しょうが・豆板醤を炒める。香りが出たら〈合わせ調味料〉を加えて煮立て、えび・白ねぎを入れ炒め合わせる。
- ⑤器にレタス・春雨を敷き④を盛る。

杏仁豆腐

材料(5コ分)

寒天の粉……1袋
水……1カップ
砂糖……大さじ4
牛乳……2カップ
アーモンドエッセンス
(なければニラエッセンス)……適宜

〈シロップ〉
コープス シロップ漬けあっさりみかん缶汁……1缶分
水……1/2カップ
砂糖……大さじ4
レモン汁……大さじ1
コープス シロップ漬けあっさりみかん……適量
キウイ……適量

15分 350円 150kcal 0g (1コ分あたり)

作り方

- ①鍋に水・寒天の粉・砂糖を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰後、約3分煮る。温めた牛乳を加え、混ぜる。粗熱を取り、アーモンドエッセンスを加え、ぬらした器に流し入れ、冷やし固める。
- ②みかん缶の果肉と缶汁をわける。缶汁に水・砂糖を加えて煮立て、冷めたらレモン汁を加えて(シロップ)を作り、冷やす。
- ③①にひし形の切り目を入れ、〈シロップ〉を注ぎ、みかん・キウイを飾る。

麻婆茄子

20分 460円 270kcal 1.8g (1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉ミンチ……70g
なす……2本
トマト……1コ
白ねぎ……5cm
しょうが……1かけ
にんにく……1/2かけ
豆板醤……小さじ1/2
ごま油……大さじ2
白ねぎの青い部分……適量

〈合わせ調味料〉
水……3/4カップ
鶏からスープ……小さじ1
砂糖……小さじ1/2
みそ……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
酒……大さじ1
片栗粉……大さじ1/2

作り方

- ①なすは長めの乱切り、トマトはくし形に切る。白ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切り、白ねぎの青い部分は小口切りにする。
- ②〈合わせ調味料〉を作る。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し、なすを炒めて取り出す。ごま油大さじ1を足し、白ねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤を炒め、香りが出たらミンチを加えて炒める。
- ④なすを戻し、トマト・白ねぎの青い部分・〈合わせ調味料〉を加え、とろみがつくまで炒める。

青椒肉絲 (チンジャオロースー)

20分 860円 230kcal 1.3g (1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉うす切り(もも)……100g
酒……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1/2
片栗粉……小さじ1/2
ごま油……小さじ1/2
ピーマン……1袋
ゆでたけのこ……70g
しょうが……1/2かけ
にんにく……1/2かけ
ごま油……大さじ1

〈合わせ調味料〉
水……大さじ2
酒……大さじ1/2
オイスターソース……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1/2
鶏からスープ……小さじ1/2
片栗粉……小さじ1/2
ごま油……小さじ1/2

作り方

- ①牛肉は、4cm長さの細切りにし下味をつける。ピーマン・たけのこも細切り、しょうが・にんにくはせん切りにする。
- ②〈合わせ調味料〉を作る。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、ピーマン・たけのこをさっと炒め取り出す。
- ④フライパンにごま油大さじ1/2を足し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら牛肉を加え炒める。③を戻し入れ〈合わせ調味料〉を加える。とろみがついたらごま油を回し入れる。

おすすめ商品

国内産みかん 100%使用

シロップ漬け あっさりみかん 295g

旬のみかんを使用し、素材本来の風味を活かしてあっさりとした甘さに仕上げました。

人気の韓国料理

チョレギサラダ

海鮮チヂミ

海鮮チヂミ

20分 400円 540kcal 2.8g (1枚分あたり)

材料(2枚分)

シーフードミックス……1袋(170g)
にら……1袋
にんじん……4cm
〈生地〉
小麦粉……120g
片栗粉……60g
鶏からスープ……小さじ1
卵……1コ
水……2カップ

ごま油……大さじ1と1/2
〈タレ〉
しょうゆ……大さじ1
酢……大さじ1
コチュジャン……適量
白いりごま……小さじ1

作り方

- ①にらは4cm長さ、にんじんは細切りにする。
- ②〈生地〉を作り、シーフードミックス・①を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、〈生地〉を薄くのばして両面をカリッと焼く。
- ④〈タレ〉を作り、添える。

チョレギサラダ

5分 175円 64kcal 0.4g (1人分あたり)

材料(2人分)

レタス……1/4玉
きゅうり……1本
かいわれ大根……1/2パック

〈ドレッシング〉
ごま油……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
酢……小さじ1
砂糖……小さじ1/2
鶏からスープ……小さじ1/4
にんにく(すりおろす)……小さじ1/5
いりごま(白)……小さじ1

作り方

- ①レタスはひと口大にちぎる。きゅうりはめん棒などでたたいてからひと口大に切る。かいわれは半分に切る。
- ②ボールに〈ドレッシング〉を作る。
- ③①の野菜・ちぎった韓国のにんじんに〈ドレッシング〉を混ぜる。

タンドリーチキン

25分 820円 220kcal 0.9g (1人分あたり)

材料(4人分)

鶏肉もも(またはむね)……1枚
きゅうり……1本
トマト……1コ
サニーレタス……2枚

〈A〉
塩……小さじ1/2
にんにく(すりおろす)……1/2かけ
しょうが(すりおろす)……1/2かけ
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
カレー粉……小さじ1/2
(あればパプリカパウダー)……小さじ1~2

作り方

- ①鶏肉の身をフォークでつつき、〈A〉に半日~1日漬け込む。
- ②きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし型に切り、レタスはちぎる。
- ③①の鶏肉の両面をグリルで、火加減に気をつけて色よく焼く。
- ④③を食べやすく切り、野菜と皿に盛り合わせる。

そうめんのミーゴレン

20分 430円 400kcal 3.0g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 寒づくり
手延べそうめん……2束
豚肉うす切り……50g
ごしょう……少々
大粒むきえび……6尾
たまねぎ……1/2コ

にんじん……4cm
豆苗……1/2袋
にんにく……1/2かけ
たまご……1コ
サラダ油……大さじ1
ナンブラー……大さじ1
ケチャップ……大さじ1

作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、塩・ごしょうをする。たまねぎ・にんにくは薄切り、にんじんは細切り、豆苗は半分に切る。そうめんは固めにゆでる。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、溶き卵を加え、大きめの炒り卵を作り取り出す。
- ③油大さじ1/2を足し、豚肉・たまねぎ・にんにく・にんじん・えびを炒める。豆苗を加え手早く炒め、ナンブラー・ケチャップで調味する。②・そうめんを加え、炒め合わせる。

おすすめ商品

長崎県 島原産

寒づくり 手延べそうめん 500g

極寒期に丹念に熟成を繰り返して作りました。コシがあり、ツルツツとのど越しのよい麺です。

マンゴープリン

15分 560円 150kcal 0g (1コ分あたり)

材料(4コ分)

マンゴー(黄)……2コ(250g)
粉ゼラチン……大さじ1/2
水……大さじ2
牛乳……1カップ

砂糖……大さじ5
生クリーム……1/2カップ
ミント……適宜

作り方

- ①マンゴーは皮と種を除き1cm角に切る。(種の周りの果肉はスプーンでそぎ落とす)。飾り用を少量取り分け、残りはつぶし、鍋で混ぜながら煮立て、火を止めて冷ます。
- ②分量の水にゼラチンを振り入れ5分以上置く。
- ③小鍋に牛乳・砂糖を入れ沸騰直前まで温め、②のゼラチンを加え溶かす。粗熱を取り、生クリーム・①のマンゴーの順に加え、氷水で冷しながらとろみがつくまで混ぜる。
- ④器に入れ、冷やし固める。飾り用のマンゴーと、あればミントを飾る。