7月 コープキャンペーン

抽選で合計 400名様

レシート対象期間 7/3(火)～29(日) 応募締切：7/31(火)消印有効

このマークが目印です。

コープス コープ商品の 牛乳を飲んで当てよう！

コープス・コープ商品の牛乳を含む2,000円以上のお買い上げレシートでプレゼント！
（加工乳・乳飲料を含む、ヨーグルト飲料は不可）
（複数レシート合算可）

A賞 ペア10組 20名様

六甲山ホテル宿泊（一泊二食付）＆六甲山牧場入場券

お部屋は本館海側ツイン客室。ご夕食は、日本料理・フランス料理・ジンギスカンバーベキューよりご選択いただけます。
※一部除外日がございます。詳しくは当選組合員様にお知らせいたします。

※現地場所までの交通費はご負担いただきます。

B賞 380名様

コープス・コープ商品 朝食セット 詰め合わせ（4,000円相当）

〈プレゼントの一例です〉

※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。
コープこうべネットにて牛乳の情報いろいろ発信中！

今すぐアクセス！ コープこうべ 牛乳 検索 http://milk.coop-kobe.net

組合員のみなさまからいただいた

熟成旨味キムチを使ったレシピご紹介！

たくさんのご応募ありがとうございました！

しっかり熟成！辛さと旨みのバランスにこだわり！

熟成旨味キムチ 250g

キムチ巾着

うす揚げを袋状に開き、大葉・餅・キムチを入れてつまようじで留め、オーブントースターで焼いてできあがり♪

豊中市 須本様

キムチ入はんぺん焼

はんぺんを細かくつぶし、キムチ・すりごま・マヨネーズを加えてよく混ぜ、たっぷりのオリーブオイルで焼いてできあがり♪

神戸市 軸屋様

キムチサラダ

そうめん・きゅうり（塩もみ）・キムチ・マヨネーズと合わせてできあがり♪

相生市 梅内様

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 7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！

夏丼

暑い夏をのりきるメニューをご紹介します♪

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。

スタミナ＆バランス丼で夏を元気に！

丼は1品でごはんと一緒に肉や魚、野菜をバランス良くとることができるメニュー。暑さで食欲が落ち、手間のかかる料理が面倒になるこの季節にぴったりです。疲労回復に役立つビタミンB_1を含むうなぎや豚肉、タウリンを含むタコを使ったメニューや、野菜をたっぷり使ってさっぱりと食べられるメニューをご紹介しています。

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/

うなぎと野菜でスタミナ&バランス

丼定食

桃のコンポートゼリー

30分（冷し固める時間は除く） | 620円 | 520kcal | 0.2g（全量あたり）

材料(4~6人分)

桃……2コ
〈シロップ〉
- 水……2カップ
- 白ワイン‥1/2カップ
- 砂糖……60g

レモン汁…大さじ1
- 粉ゼラチン‥大さじ1
- 水……大さじ3

ミント……適宜

つくり方

①桃はうぶ毛をとるようにやさしく洗う。〈シロップ〉を煮立て桃を皮ごと加える。落とし蓋をして約10分煮て、そのまま冷ます。冷めたら桃を取り出し、種と皮を除き、ひと口大に切る。コンポート液(煮汁)はとっておく。
②ゼラチンを分量の水にふり入れ5分以上おく。電子レンジ(500W)に約30秒かけてしっかり溶かす。
③①のコンポート液に②・レモン汁を加えバットに流し、①の桃を入れて冷やし固める。
④スプーンですくって器に盛り、あればミントを添える。

野菜のヨーグルトみそ和え

10分 | 360円 | 85kcal | 1.2g（1人分あたり）

材料(4人分)

なんきん……120g
きゃべつ……中2枚
- きゅうり……1本
- セロリ……1/2本
- 塩……小さじ 1/4

ミニトマト……4コ

〈ヨーグルトみそ〉
- プレーンヨーグルト……大さじ4
- みそ‥大さじ1と1/2
- 砂糖……大さじ1/2
- すりごま(白)‥大さじ1

つくり方

①なんきんは5mm厚さのひと口大に、きゃべつもひと口大に切り、ゆでる。
②きゅうり・セロリはたて半分に切り、斜め切りにする。塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
③〈ヨーグルトみそ〉を作る。
④①・②を〈ヨーグルトみそ〉で和え、半分に切ったトマトを飾る。

にら玉うなぎ丼

20分 | 1100円 | 500kcal | 1.4g（1人分あたり）

材料(2人分)

うなぎ蒲焼‥1/2尾
にら……1/2束
たまねぎ……1/2コ
たまご……2コ

〈A〉
- うなぎのタレ……1袋
- 酒……大さじ1/2
- 水……1/2カップ

ご飯‥‥茶わん2杯分

つくり方

①うなぎは2cm幅のそぎ切りにする。にらは4cm、たまねぎは薄切りにする。
②鍋に〈A〉を煮立て、たまねぎを煮る。
③うなぎ・にらを加え、にらがしんなりしたら、溶きたまごを回し入れる。ふたをして半熟になったら、火を止める。
④器にご飯を盛り、③をかける。

おすすめ商品 国内産うなぎ蒲焼 三段焙焼念入り仕上げ 和鰻

Coop's

おいしさの理由
しっかり焼き、じっくり蒸した後、身はふっくら、皮はパリッ!

こだわりの国内産
コープ指定産地から、厳選!

しっかり点検
産地を訪問・点検。細菌などの検査も実施。

厳選された国産うなぎを使用。
しっかり白焼きし、じっくり蒸して、
たれ漬けと焼きを3回繰り返す
「三段焙焼」にこだわりました。
表面の皮はパリッと香ばしく、
身はふんわりと焼き上げています。

手軽にできるおしゃれな

洋風丼

えびクリームライス

25分 | 930円 | 540kcal | 1.6g（1人分あたり）

材料(4人分)

- 大粒むきえび‥‥8尾
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々

たまねぎ……1コ
ぶなしめじ‥‥小1袋
バター……30g
小麦粉……大さじ3
牛乳……2カップ
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
ミックスチーズ‥40g
トマト……小1コ
枝豆(さやつき)‥1/2袋
- ご飯……4皿分
- トマトケチャップ‥大さじ4
- こしょう……少々

パセリ……少々

つくり方

①えびに塩・こしょうをする。たまねぎは薄切り、しめじはほぐし、トマトは1cm角に切る。枝豆はゆでてさやから出す。
②フライパンにバターを溶かし、たまねぎ・しめじを炒める。小麦粉をふり入れてさらに炒め、牛乳・えびを加えとろみがつくまで煮る。塩・こしょうで調味し、ミックスチーズ・トマト・枝豆を混ぜる。
③ご飯にケチャップ・こしょうを混ぜて器に盛り、②をかけ、ちぎったパセリをちらす。

サラダ仕立てのドライカレー

30分 | 1100円 | 560kcal | 1.5g（1人分あたり）

材料(4人分)

合い挽きミンチ‥300g
たまねぎ……1コ
にんじん……1/2本
ピーマン……2コ
にんにく……1かけ
しょうが……1かけ
サラダ油‥大さじ1/2
〈A〉
- カレールウ(中辛)‥2かけ
- 水……1/2カップ
- しょうゆ‥小さじ1/2

トマト……小1コ
レタス……2~3枚
オクラ……6本
ポテトチップス‥適量
ご飯……4皿分

つくり方

①たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうがはみじん切りにする。カレールウは刻む。
②フライパンに油を熱し、ミンチ・にんにく・しょうがを入れ、パラパラになるまで炒める。たまねぎ・にんじんを加えさらに炒め、ピーマン・〈A〉を入れ、水分がなくなるまで煮る。
③トマトは1.5cm角に、レタスは細切りにする。オクラはゆでて斜め半分に切る。
④器にご飯・レタス・②・トマトの順に盛り、オクラ・ポテトチップスを添える。

暑い夏におすすめ! 涼しげでおいしい

さっぱり丼

冷しゃぶキムチ丼

15分 | 630円 | 490kcal | 1.3g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 豚肉しゃぶしゃぶ用‥80g
- 塩……少々

スイートコーン‥‥1/3本
たまねぎ……1/4コ
アボカド……1/2コ
サンチュ……2枚
キムチ……80g
韓国のり……6枚
ご飯‥‥茶わん2杯分
コチュジャン……適宜

つくり方

①豚肉は食べやすく切り、ゆでて塩をふり、冷ます。コーンもゆでて、実をはずす。
②たまねぎは薄切りにし水にさらす。アボカドは1cm角、サンチュ・韓国のりは食べやすくちぎる。
③器にご飯を盛り、①・②・キムチをのせて盛り付け、お好みでコチュジャンを添える。

たこのカルパッチョ丼

15分 | 500円 | 370kcal | 0.7g（1人分あたり）

材料(2人分)

〈すし飯〉
- ご飯‥‥茶わん2杯分
- すし酢……大さじ1

きゅうり……1/2本
長いも……80g
ゆでだこ……80g
みずな……1/4袋
レモンスライス‥2枚
〈ドレッシング〉
- しょうゆ……小さじ1
- レモン汁‥大さじ1/2
- こしょう……少々
- オリーブ油‥大さじ1/2

つくり方

①熱いご飯にすし酢を混ぜて〈すし飯〉を作る。きゅうり・長いもは7~8mm角に切り〈すし飯〉に混ぜる。
②たこは薄くそぎ切りにする。みずなは3cmに切り、レモンはいちょう切りにする。
③〈ドレッシング〉を作る。
④器に①を盛り、②をのせ、〈ドレッシング〉をかける。

簡単冷や汁

20分 | 340円 | 330kcal | 1.4g（1人分あたり）

材料(2人分)

- あじの開き‥‥1/2尾
- 木綿豆腐……1/4丁
- きゅうり……1/2本
- みょうが……1本

大葉……3枚
- みそ……大さじ1
- だし……2カップ
- しょうが(すりおろす)……1/2かけ
- すりごま(白)‥大さじ1

ご飯‥茶わん小2杯分

つくり方

①あじは焼いて身をほぐし、木綿豆腐はくずす。みそはホイルケースにのせて焼き色がつくまで焼く。
②きゅうり・みょうがは小口切り、大葉はせん切りにする。
③みそをだしで溶き、しょうが・すりごまを混ぜ冷やす。
④炊きたてのご飯に①・②をのせて、③をかける。

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。