

コープCooking WEB サイトのご紹介♪

旬の食材を使ったレシピを毎月更新。お店の情報や
レシピランキング、検索機能も充実。ぜひご利用ください。

2800種類以上の
レシピを掲載！

冷蔵庫にある
食材で検索

レシピ検索
充実！

カテゴリー

レシピ名

特集

調理時間

材料費

カロリー

選んで検索
できます。

スマートフォン画面



パソコン画面：画面はイメージです。



店舗情報を
毎週更新

店舗のおトクな
おすすめ商品の
情報を掲載。

アクセス
ランキング

週ごとにアクセスの
多かったレシピを
ランキングで紹介。

レシピに合う
組み合わせを
ご紹介♪

スマートフォンでも
ご覧いただけます！

お気に入りのレシピは
ツイッターでつぶやいてね！
Facebookでシェアしてね！

▼QRはコチラ



携帯電話やスマートフォンにも
対応。お気に入りのメニューを
シェアしたり、感想をツイートしたり、
幅広くお楽しみいただけます。



パソコンからのアクセスは **コープクッキング** **検索** <http://cooking.coop-kobe.net/>

おトク情報がいっぱい！

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！

eふれんず通信 mini

コープのおトク情報を 毎週メールで
携帯・スマートフォンにお届け！

※ご利用にはeふれんず会員の登録が必要です。

携帯・スマートフォンで直接入力する場合 <http://www.coop-kobe.net/member/m/>

※アクセスにはご契約の通信料金がかかります。

店舗の
おトクな情報

お店で買えない
ネットショッピングの
情報

キャンペーン期間
9月30日(日)まで

新規登録したくと
コープの商品券

500円分

が当たります！

抽選で
合計**150**名様

お問合わせ

コープこうべネット事務局

078-856-1351 月～土10:00～17:00

登録はこちら



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり **8月**
コープCooking

おいしく摂ろう

野菜

旬の素材を使ったレシピやうれしい情報たっぷり！



たっぷりの野菜で夏を元気に！

夏野菜のおいしい季節。彩り鮮やかな旬の野菜を、炒め物や和え物、煮物など、多彩なメニューで紹介しています。香りに食欲を増進する効果や、冷房で冷えた体を温めてくれる作用があるといわれている“みょうが”を使ったメニューなど暑さで食欲が落ちたときにおすすめです。

節電の夏ということもあり、手早くつくれ、できるだけ火を使う時間が短いレシピを掲載しています。暑さに疲れた体にもうれしい、スピードメニューをお楽しみください。



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。

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/>

簡単 おもてなし



サーモンのあぶり焼き

牛肉と夏野菜の冷やし鉢

ひね酢 ロールサンド

夏野菜のトロリ和え

まぐろとアボカドのマスタード風味

豚肉ときゅうりの甘酢炒め

ひね酢 ロールサンド

15分 630円 240kcal (1人分あたり) 1.5g

材料(4人分)

コープスひね酢…1袋
きゅうり…1本
レタス…3〜4枚
パプリカ…1/4コ
たまねぎ…1/4コ
サンドイッチブレッド…12枚
マヨネーズ…大さじ2

作り方

- ①パンは麺棒で薄くのばし、軽くトーストする。
- ②きゅうりは縦半分にして斜め切り、パプリカは細切りにする。たまねぎは薄切りにし水にさらす。レタスは大きめにちぎる。
- ③パンにマヨネーズを塗り②の野菜・ひね酢を巻く。

おすすめ商品



Coop's

ひね酢

100g



歯ごたえと旨みが自慢の 兵庫県産ひね鶏を使用。

ひね鶏(卵を産み終えた親どり)を焼き、ゆず、だいたいが香るポン酢でさっぱり風味に仕上げました。
「ひねぼん」の名で親しまれる播州名物としても人気の一品です。

おもてなしのシーンにおすすめ

食卓が華やぐ 野菜メニュー

夏休みやお盆など人が集まる機会が多くなるこの季節。久しぶりに会う親戚や知人を、おいしい料理でもてなし、ゆっくりと会話を楽しみたいですね。「牛肉と夏野菜の冷やし鉢」や「サーモンのあぶり焼き」は、事前に調理しておくことができて効率的です。また、コープスひね酢のような調理品を活用するのも一手。準備しやすく華やかなおもてなしができる、彩り豊かなメニューをご紹介します。

牛肉と夏野菜の冷やし鉢

20分 1050円 230kcal (1人分あたり) 0.9g

材料(4人分)

牛肉切りおとし…200g
しょうが汁…小さじ1
うす口しょうゆ…小さじ1
なす…2本
なんきん…250g
にんじん…1/2本
生しいたけ…4枚
オクラ…4本
だし…2カップ
酒…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1と1/2
うす口しょうゆ…大さじ1と1/2

作り方

- ①牛肉は大きければひと口大に切り下味をつける。なすは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れ2つに切る。なんきんはひと口大、にんじんは輪切り、しいたけはそぎ切り、オクラは斜め半分に切る。
- ②鍋に(A)を煮立て、牛肉をさっと煮て取り出す。
- ③②のアクを取り、なす・なんきん・にんじん・しいたけを入れ、落とし蓋をして7〜8分煮る。
- ④オクラを加え色よく煮て、牛肉を戻す。そのまま冷まし、味をなじませる。

サーモンのあぶり焼き

20分 440円 130kcal (1人分あたり) 1.6g

材料(2人分)

サーモン(刺身用短冊)…120g
塩…小さじ1/4
サラダ油…小さじ1/2
レモン(くし型)…2切
しょうゆ…小さじ2
練りわさび…適量

たまねぎ…1/4コ
みずな…1/5袋
にんじん…4cm
大葉…5枚

作り方

- ①サーモンに塩をふる。フライパンに油を熱し、強火で表面を焼き、冷蔵庫で冷やす。
- ②たまねぎは薄切り、みずなは4cm長さ、にんじん・大葉はせん切りにし、水につけパリッとさせる。
- ③②の野菜に食べやすく切ったサーモンを盛り、レモン・わさびしょうゆを添える。

夏野菜のトロリ和え

15分 355円 34kcal (1人分あたり) 1.0g

材料(4〜6人分)

きゅうり…1/2本
なす…1/2本
塩…小さじ1/5
オクラ…1/2袋
長いも…100g
大葉…5枚
みょうが…1コ
塩こんぶ…大さじ1
かつおパック…1パック
〈調味料〉
酒…小さじ1
みりん…小さじ1
しょうゆ…小さじ2

作り方

- ①きゅうり・なすは8mm角に切って塩をふり、約10分おいて水気を絞る。
- ②長いも・大葉・ゆでたオクラも8mm角に切る。みょうがは縦4つに切って小口切り、塩こんぶは短く切る。かつおはパックの上から揉んで粉にする。
- ③①・②と〈調味料〉を混ぜ合わせる。
※お好みでご飯・うどん・豆腐にのせて。

まぐろとアボカドのマスタード風味

10分 360円 130kcal (1人分あたり) 0.3g

材料(2人分)

まぐろ(刺身用短冊)〈A〉…60g
しょうゆ…小さじ1/4
アボカド…1/2コ
レモン汁…小さじ1
パプリカ…1/4コ
マヨネーズ…小さじ2
粒マスタード…小さじ1
牛乳…小さじ1
レタス…1枚

作り方

- ①まぐろは2cm角に切り、しょうゆをふる。アボカドは皮と種を取り、2cm角に切ってレモン汁をかける。パプリカは2cm長さの薄切りにする。
- ②器にレタスを敷いて①を盛り、〈A〉をかける。

豚肉ときゅうりの甘酢炒め

15分 570円 230kcal (1人分あたり) 1.9g

材料(2人分)

豚肉切りおとし…120g
しょうゆ…小さじ1
片栗粉…小さじ1
きゅうり…2本
塩…小さじ1/5
みょうが…3本
甘酢しょうが…30g
甘酢しょうがの漬け汁…大さじ2

サラダ油…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①豚肉に下味をもみ込み、片栗粉をまぶす。きゅうりは長めの乱切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞る。
- ②みょうがは縦4つに切り、しょうがと一緒に漬け汁につける。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらきゅうりを加える。②を加えてさらに炒め、しょうゆを回し入れる。

豆腐とトマトの重ね焼き

20分 420円 200kcal (1人分あたり) 1.1g

材料(2人分)

木綿とうふ…1/2丁
豚肉しゃぶしゃぶ用…80g
塩…小さじ1/3
こしょう…少々
小麦粉…小さじ1
トマト…1コ
粉チーズ…小さじ2
パン粉…小さじ2
パセリ(みじん切り)…少々

作り方

- ①豆腐は1cm厚さのひと口大に切り、軽く水切りをする。豚肉は半分に切り、トマトは8mm厚さのいちょう切りにする。
- ②豆腐・豚肉に塩・こしょうをし、小麦粉をふる。
- ③耐熱皿に豆腐・豚肉・トマトを交互に並べ、粉チーズ・パン粉をふる。オーブントースターで約8分焼き、パセリを散らす。

きのこの有馬煮

15分 380円 50kcal (1人分あたり) 0.7g

材料(4人分)

ぶなしめじ…大1袋
舞茸…1パック
えのき茸…小1袋
〈A〉
実山椒つくだ煮…大さじ1/2〜1
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1と1/2

作り方

- ①ぶなしめじ・舞茸はほぐし、えのき茸は半分に切る。
- ②フライパンで①を乾煎りして水分をとばす。〈A〉を加え混ぜながら煮つめる。煮汁がすっかりなくなったら、ごまを混ぜる。

いりごま(白)…大さじ1