おかずの主役はコレ！

から揚げ

から揚げマリネ

30分 | 830円（味をなじませる時間を除く） | 400kcal | 0.9g（1人分あたり）

材料(4人分)

- 鶏肉もも……1枚
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々
- 小麦粉……大さじ2
- なんきん……200g
- パプリカ(赤)……1コ
- セロリ……1本
- 揚げ油

〈マリネ液〉

- 酢……大さじ2
- 酒……大さじ3
- 砂糖……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

つくり方

①鶏肉はひと口大に切り、下味をつけ、小麦粉をふる。なんきんは7mm厚さ、パプリカ・セロリは乱切りにする。

②調味料を合わせ〈マリネ液〉を作る。

③中温の油で野菜・鶏肉をカラリと揚げ、②に漬ける。全体を大きく混ぜ、味をなじませる。

から揚げカレー風味

20分 | 600円（味をなじませる時間を除く） | 250kcal | 0.7g（1人分あたり）

材料(4人分)

- 鶏肉もも……1枚

〈調味料〉

- カレー粉……小さじ2
- 塩……小さじ1/3
- 酒……大さじ1
- ケチャップ……大さじ1
- 小麦粉……大さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- 揚げ油
- ミニトマト……4コ
- パセリ……適量

つくり方

①鶏肉はひと口大に切り〈調味料〉で下味をつける。

②小麦粉・片栗粉を混ぜ①にまぶし、中温の油でカラリと揚げる。

③ミニトマト・パセリを添える。

から揚げ梅ごま味

20分 | 640円（味をなじませる時間を除く） | 290kcal | 0.8g（1人分あたり）

材料(4人分)

- 鶏肉もも……1枚
- 梅干し(塩分10%)……2コ
- 酒……大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1
- いりごま(白)……大さじ3
- 小麦粉……大さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- 揚げ油
- 三度豆……5本
- 大葉……4枚

つくり方

①鶏肉はひと口大に切り、たたいた梅干し・調味料で下味をつける。

②小麦粉・片栗粉を合わせ①に混ぜる。ごまをまぶし、中温の油でカラリと揚げる。

③大葉・ゆでた三度豆を添える。

ALTERNATIVE FOOD フードプラン

人と自然にやさしい食べものを求めて

より確かな食の安全・安心をつくるための「約束」。それがフードプランです。

「安全で安心できる食べものがほしい」。
そんな組合員の願いから、1988年に
始まったフードプラン。コープこうべ独自の
この取り組みのテーマは
「人と自然にやさしい食べものづくり」。
消費者にも生産者にも自然環境にもやさしい、
より安全・安心な栽培・飼育を行っています。

Coop's フードプラン 北海道産

メークイン

堆肥など有機質肥料を中心に、しっかり土づくり。化学合成農薬の使用量を一般栽培の2分の1以下に抑えて栽培。

Coop's フードプラン メークインを使って

ベイクド・ポテトサラダ

20分 | 120円 | 66kcal | 1.0g（1コ分あたり）

材料(4コ分)

- じゃがいも……1コ
- にんじん……30g
- たまねぎ……40g
- 塩……ひとつまみ
- 酢……少々
- スライスハム……1枚
- コーン缶(ホール)…大さじ1
- マヨネーズ……大さじ1
- 飾り用マヨネーズ…適量
- パセリ……少々
- 6号アルミケース…4コ

つくり方

①じゃがいもはひと口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはみじん切りにする。ハムは1cm角に切る。

②じゃがいも・にんじんをゆでる。途中でたまねぎを加えて火を通す。ゆで汁を捨てて水気を飛ばし、塩・酢をふり入れ、つぶして冷ます。

③②・ハム・コーン・マヨネーズを混ぜてケースに入れる。マヨネーズを絞り、パセリをちらし、オーブントースターで軽く焦げ目をつける。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 10月

秋のおでかけお弁当♪

おいしい楽しいワクワクをお弁当に詰めて♪

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。

運動会、行楽を、彩り鮮やかなお弁当で演出！

手づくりのお弁当を持って、家族みんなでこれからの過ごしやすい季節を楽しみませんか?今回は行楽弁当にぴったりの、いなり寿司、サンドイッチ、から揚げをはじめ、季節の野菜を使った彩り鮮やかな副菜などをご紹介。いなり寿司は、より手軽に楽しめるよう、市販の味付いなりあげを使ったレシピにしています。ハムやチーズを使った洋風いなり、市販の五目豆を使ったもの、たまごやえびをトッピングしたアレンジなど、お弁当だけでなく、ご自宅でのおもてなしにもおすすめです。ぜひお試しください。

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/

えび入はんぺんバーグ

15分 240円 130kcal 1.0g（1人分あたり）

材料(2人分)
- はんぺん……1枚
- むきえび……60g
- 酒……小さじ1
- たまねぎ……1/4コ
- 片栗粉……大さじ1
- サラダ油……小さじ1

つくり方
①たまねぎはみじん切りにする。えびは約7mmのぶつ切りにし、酒をもみこむ。

②はんぺんをよくつぶし、①・片栗粉を加えて練る。

③②を8等分し、形を整える。フライパンに油を熱し両面を焼く。

ピーマンのココット

10分 115円 120kcal 0.7g（1人分あたり）

材料(2人分)
- ピーマン……2コ
- たまご……2コ
- マヨネーズ……小さじ1
- 塩……小さじ1/6
- こしょう……少々
- パプリカ(赤)……1/6コ
- パセリ(みじん切り)…少々

つくり方
①ピーマンは縦半分に切り、種を取る。パプリカは型で抜く。

②卵にマヨネーズ・塩・こしょうを加え溶きほぐし、フライパンで半熟状にする。

③ピーマンに②を等分に詰め、パプリカを乗せパセリをちらす。オーブントースターで色よく焼く。

楽しくお弁当作り

お弁当作りのポイント

きっちりと詰めて赤緑黄彩りよく
中身が動かないようにしっかりと詰めましょう。大きいものから入れると上手に詰められます。色とりどりのお弁当は、見た目も美味しく栄養バランスもGOOD!

バラエティー豊かに衛生面にも注意して
揚げ物、煮物、焼き物など、調理法や味に変化をつけましょう。食材はしっかりと加熱し、よく冷ましてから詰めましょう。

汁漏れ防止のコツ
食材の水分を吸ってくれる「削りかつお」や「すりごま」で和えると、時間が経っても汁気が出にくくなります。

さつま芋とリンゴの甘煮

20分 290円 91kcal 0g（1人分あたり）

材料(4人分)
- さつまいも……150g
- りんご……1/2コ
- レモン汁…大さじ1
- 砂糖……大さじ3
- 水……1カップ

つくり方
①さつまいもは1.5cm厚さのひと口大にし、水にさらす。りんごは8mm～1cm厚さのいちょう切りにする。

②鍋に①・レモン汁・砂糖・水を入れて落とし蓋をし、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

ほうれん草ときのこのしょうが和え

20分 270円 19kcal 0.4g（1人分あたり）

材料(4人分)
- ほうれん草……1袋
- ぶなしめじ‥小1/2袋
- えのき茸‥小1/2袋
- しょうが‥1/2かけ
- かつおパック‥1パック
- しょうゆ‥大さじ1/2

つくり方
①ほうれん草はゆでて3～4cmに切る。ぶなしめじは半分に切ってほぐし、えのきは3等分に切り、フライパンでから煎りする。

②①をおろししょうが・かつお・しょうゆで和える。

にんじんと糸こんのたらこ炒め

15分 250円 39kcal 0.4g（1人分あたり）

材料(4人分)
- たらこ……1本
- にんじん……1本
- 青ねぎ……3本
- 糸こんにゃく…1/2袋(100g)
- サラダ油‥大さじ1/2

つくり方
①たらこは薄皮を除いて中身を出す。にんじんは細切り、青ねぎは斜め切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。

②フライパンに糸こんにゃくを入れ、から煎りし水分をとばす。油・にんじんを加え炒め、たらこ・青ねぎを混ぜさっと炒める。

巻いて挟んで詰め込んで♪ サンドイッチ

フルーツミックスサンド

のり巻きサンドイッチ

ポケットサンド

フルーツミックスサンド

15分 380円 89kcal 0.2g（1コ分あたり）

材料(8コ分)
- サンドイッチ用パン……6枚
- クリームチーズ……80g
- プレーンヨーグルト‥大さじ2
- 砂糖……‥大さじ1
- みかん……2コ
- バナナ……1本
- レモン汁……小さじ1
- ミント……適宜

つくり方
①みかんは薄皮を除く。バナナは1cm厚さの長い斜め切りにし、レモン汁をふる。

②クリームチーズは柔らかくし、ヨーグルト・砂糖を混ぜる。

③パンは3枚1組にし、②を塗り①をはさむ。

④食べやすく切り、あればミントを飾る。

ポケットサンド

20分 360円 240kcal 1.1g（1コ分あたり）

材料(4コ分)
- 食パン(4枚切り)……2枚
- マヨネーズ……大さじ1
- ベーコン……2枚
- ゆでたまご……1コ
- スライスチーズ……2枚
- たまねぎ……小1/4コ
- トマト……‥1/2コ
- レタス……1枚

つくり方
①パンは半分に切り、中央に切れ目を入れポケット状にし、トーストする。

②ベーコンは半分に切り、両面を焼く。ゆで卵は輪切りにし、チーズは半分に切る。たまねぎは薄切りにして水にさらす。トマトは5mm幅に切り種を除き、レタスはちぎる。

③パンの内側にマヨネーズを塗り、②を彩りよくはさむ。

のり巻きサンドイッチ

20分 405円 510kcal 3.3g（1本分あたり）

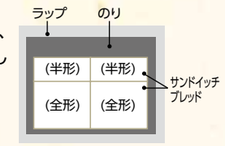
材料(2本分)
- サンドイッチブレッド……6枚
- バター……20g
- 練りからし……小さじ1/2
- ロングウインナー……‥2本
- スライスチーズ……‥4枚
- たまご……2コ
- 塩……少々
- 砂糖……小さじ1/2
- サラダ油……小さじ1/2
- きゅうり……1/2本
- 塩……小さじ1/5
- 焼きのり……2枚

つくり方
①バター・からしを混ぜ、パンに塗る。パン2枚は縦長の半分に切る。

②卵に塩・砂糖を混ぜ厚焼き卵を作り棒状に切る。きゅうりは4つ割りにし、塩をふる。

③ラップの上にのり・①のパン・チーズの順におき、ウインナー・②をのせる。巻き終わりに水を少しつけてしっかり巻く。

④8等分に切りラップをはずす。



洋風いなり

30分 390円 110kcal 0.4g（1コ分あたり）

材料(10コ分)
- 味付いなりあげ‥10枚
- ご飯……300g
- すし酢……大さじ1
- スライスハム……2枚
- プロセスチーズ‥30g
- きゅうり……1/2本
- 塩……小さじ1/4

つくり方
①ハム・チーズ・きゅうりを8mm角に切る。きゅうりに塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。
※切り方をアレンジして飾り用にトッピングしても可愛く盛り付けられます

②温かいご飯にすし酢を混ぜ、①を加え混ぜ10コに丸める。

③いなりあげに②を詰める。

五目豆いなり

15分 480円 110kcal 0.4g（1コ分あたり）

材料(10コ分)
- 味付いなりあげ‥10枚
- ご飯……350g
- 酢……‥大さじ1
- 五目豆‥1袋(100g)

つくり方
①温かいご飯に酢を合わせ、五目豆を混ぜ10コに丸める。

②いなりあげに①を詰める。

飾りいなり

30分 590円 140kcal 0.4g（1コ分あたり）

材料(10コ分)
- 味付いなりあげ‥10枚
- ご飯……350g
- すし酢‥大さじ1と1/2
- 白ごま……大さじ1

〈トッピング〉
- たまご……2コ
- 塩……‥少々
- にんじん……1/3本
- 絹さや……20g
- きゅうり……1/3本
- 塩……‥少々
- えび(Mサイズ)‥‥5尾

つくり方
①温かいご飯にすし酢・白ごまを混ぜ、10コに丸める。

②卵は塩を混ぜ薄焼きにし、細切りにする。にんじんは花型で抜きゆでる。絹さやは色よくゆで、半量はさやの先をV字に、残りは細切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩をふり水気を絞る。えびはゆでて殻をむく。

③いなりあげに①を詰め、②を彩りよく飾る。

色とりどりにバラエティ豊か いなり寿司

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。