









おしゃれなメニューでパーティをにぎやかに♪

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 /シピを毎月ご紹介いたします。

今回はクリスマスにぴったりのレシピのご紹介です。

見た目がかわいらしいトマトカップのサラダや季節の野菜たっぷりの バーニャカウダ、手軽につまめてお酒もすすむピンチョス、パンを使った キッシュ、チキンを使った煮込み料理など…。手軽に作れてゴージャス感も あるメニューを、年末年始のお客様を招いてのホームパーティーに ぜひご活用ください。

お申し込み・お渡し場所は「シェフクック・愛菜」コーナーまで。 詳しくは店内に掲示しているポスターをご覧ください。

チキンナゲットのピンチョス

10 ± 10 ± 220 m • 33 kcal < 0.2 g

材料(8本分)

コープス チキンナゲット・・4コ きゅうり・・・・・1/2本 ミニトマト……4コ 〈オーロラソース〉

┌マヨネーズ・・大さじ1

しケチャップ・・大さじ1/2

つくり方

①ナゲットは加熱し、半分に 切る。きゅうりはピーラーで 長い薄切り、トマトは半分

②きゅうりでナゲットを巻き、 トマトといっしょにピックで

③〈オーロラソース〉を添える。

かきと白ねぎのピンチョス

材料(6本分)

- かき……6コ しょうゆ…・小さじ1 小麦粉・・・・・小さじ2 オリーブ油・・大さじ1/2 白ねぎ……1/2本

ピンチョスとは・

スペイン語で「串」のこと。 ひと口大の料理をピックに ③かき・白ねぎをピックで 刺したり、パンに乗せたり、 手でつまんで食べます。

切り、しょうゆをまぶす。

白ねぎは2cm長さに切り、

フライパンで焼く。

②かきの水気を切り、小麦粉

をまぶし、油を熱した

フライパンで焼く。

つくり方

刺す。

①かきは手早く洗い水気を

- 塩・・・・・・小さじ1/4 レモン(薄切り)・・・・1/2枚 きゅうり……1/2本 ベビーリーフ(小)・1袋 スライスハム····2枚 ご飯········120g

1000 1000 1000 1000 1000

ライスサラダのトマトカップ 💆30ヵ 🌢 840g b 110 kcal 🧨0.8g

〈ドレッシング〉 「レモン汁……大さじ1 オリーブ油・・大さじ1

塩……小さじ1/4 - こしょう・・・・・・・少々

①トマトはへたの部分を1センチくらい切る。中身をスプーンでくり抜いて、 カップの内側に塩をふり、ペーパーの上に伏せ、水気を切る。きゅうり・ ハムは8mm角に切る。レモンはいちょう切りにする。

- ② 〈ドレッシング〉を作る。
- ③温かいご飯に〈ドレッシング〉を混ぜ、粗熱がとれたら、きゅうり・ハム・コー ンを混ぜる。
- ④トマトカップに③を詰め、レモンを飾る。ベビーリーフを敷いた皿に盛る。



うらごしかぼちゃのスープ

Ծ 15分 🌢 300円 🖖 210 kcal 🥣 0.5g (1人分あたり)

材料(4人分)

うらごしかぼちゃ・・・1袋 - 牛乳・・・・・・・2カップ たまねぎ……1/2コ さつまいも(小)・・1本

チキンコンソメ(顆粒)

……小かさじ1

塩**・・・・・・・**少々

- コープス フードプラン ①たまねぎはみじん切り にする。さつまいもは 角切りにし水にさらす。 ②鍋にバターを溶かし、

①を炒め、水・コンソメ バター*****10g を加えて煮る。 水******3/4カップ

③②に牛乳で溶いたうらご しかぼちゃを加え沸騰し たら、塩・こしょうで味 を調える。

こしょう……少々 ④生クリームを回し入れ、 生クリーム・・大さじ2 パセリをふる。 パセリ(みじん切り)・・少々

ほうれん草のパンキッシュ

[™]060% 🌢 715円 🖖 1500kcal 🗸 6.9g (21cmタルト型1台分あたり)

材料(21cmタルト型1台分) つくり方

食パン(6枚切り)・・3枚 - ベーコン……3枚 ほうれん草……1束 ぶなしめじ(小)・1袋

└バター**・・・・・・・**10g

「たまご・・・・・・・2コ 牛乳……1/2カップ 生クリーム・・・1/4カップ 塩……小さじ1/6 こしょう・・・・・・・少々

^しナツメグ・・・・・・適宜

ミックスチーズ****60g

①食パンは耳を切り落とし、めん棒で厚みを抑え、 1枚を8コの三角形に切り、型の縁に立てる。

残りと耳は底に敷く。 ※底が抜ける型には、オーブン用 シートを敷いてください。

②ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草はゆでて 3cmに切り、しめじはほぐす。 フライパンにバター を溶かし、炒める。

③ 〈A〉をなめらかになるまで混ぜる。

④①に②を入れ、③を流し入れ、ミックスチーズ を散らし180℃のオーブンで30~40分焼く。 ※途中でパンが焦げそうなときはアルミホイルをかぶ せてください。

サーモンとほたてのサラダ

©20分 ● 1120円 ●230 kcal < 0.8g (1人分あたり)

材料(4人分)

「サーモン(刺身用短冊) •••••150g ほたて貝柱 ……6コ 塩**・・・・・・・**小さじ1/4

┌アボカド・・・・・・・1 コ りんご……1/2コ 「レモン汁……大さじ1 プリーツレタス・・・・3枚

〈ドレッシング〉 「プレーンヨーグルト・・大さじ3 シーザードレッシング・・大さじ3 レモン汁……小さじ1

^しレモン皮(すりおろし)**・・**適量

サーモン・ほたてに塩をふり、

しばらくおく。 表面の水気を拭き、サー モンは1.5cm角に切り、 ほたては2~3枚にそぐ。

②アボカドは2cmの角切り、 りんごは皮のままいちょう切 りにし、レモン汁をかける。

③ 〈ドレッシング〉 を混ぜ、 レモン皮を散らす。

④皿にレタスを敷き、①・② を盛り、〈ドレッシング〉を 添える。

お好みで!魚と肉のメインディッシュ

「れんこん……200g

1-7Cooking

「ぶり切り身……3切 ウスターソース **大さじ2と1/2 小麦粉……大さじ1

パプリカ(赤) *****1コ しオリーブ油・・大さじ1/2 〈ハーブパン粉〉 塩***********少々 パセリ……1枝

「パン粉……1/2カップ パセリ(みじん切り)・・大さじ1 ドライバジル**小さじ1 【オリーブ油・・・大さじ2

①ぶりは食べやすく切ってポリ袋に入れ、ウス ターソースを加え、空気を抜いて口を閉じ、 約30分おく。れんこんは乱切りにし、硬めに ゆでる。パプリカも乱切りにし、れんこんと一 緒にオリーブ油をからめ、塩をふる。

- ② 〈ハーブパン粉〉の材料を混ぜる。
- ③ぶりに小麦粉をまぶし、〈ハーブパン粉〉を押さ えるようにのせ、野菜と一緒に、220℃のオー ブンで、約10分焼く。
- ④皿に盛り、パセリを添える

ぶりのハーブパン粉焼き ○30 分 ●1260 円 ◆320 kcal ◆1.1g



鶏肉の赤ワイン煮

Ծ 30分 🌢 830円 🖢 280kcal ⊄ 1.2g

塩……小さじ1/3 こしょう……少々

材料(4人分)

小麦粉……大さじ1 サラダ油・・・・・大さじ1 たまねぎ・・・・・1コ

セロリ……1/2本

とり肉もも(大)****1枚

野菜ジュース(無塩)・・1 缶(190g) チキンコンソメ・・・1コ こしょう……少々

にんじん・・・・・1/2本

ブラウンマッシュルーム・43

· 赤ワイン・・・・・ 1 カップ

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふり 小麦粉をまぶす。たまねぎ・セロリは1.5cm角に 切り、セロリの葉はみじん切りにする。 にんじんは飾り用に星型に抜き、残りは、8mm厚さ

- のいちょう切り、マッシュルームは半分に切る。 ②フライパンに油を熱し、鶏肉の両面に焼き色を つけ取り出す。
- 3②のフライパンで、セロリの葉以外の野菜を しっかり炒める。鶏肉を戻し、〈A〉を加え約20 分煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ④皿に盛り、セロリの葉を散らす

温野菜をアツアツの濃厚ソースで



温野菜のバーニャカウダ

್ರ್ 30 ೫ 🌢 1120円 🔶 250 kcal 🭼 0.7g (1人分あたり)

えび……8尾 〈バーニャカウダ〉

ブロッコリー・・・・・1/2株 「にんにく・・・・・・・3かけ なんきん……1/8玉 プンチョビ・・・・・30g 小かぶ······2コ └オリーブ油・・・・大さじ4

じゃがいも……2コ

- ①えびはゆでて殻をむく。 ブロッコリーは小房に分 ける。なんきん・小かぶはくし形に切り、じゃがい もは輪切りにし、順にゆでる。
- ②にんにくは柔らかくなるまで粒のままゆで、アン チョビと合わせてペースト状にする。オリーブ油 を混ぜ合わせ、小鍋に入れて弱火で温め、〈バー ニャカウダ〉を作る。
- ③①を②につけて食べる。









