



コープこうべ
食品工場生産品

たべる人と、つくる人も
ハートでつなぎます♪

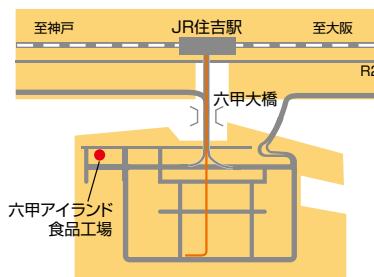
コープこうべには
組合員のための、
直営の食品工場があります。
ここでつくっているのは、パンや
麺、豆腐・納豆、和・洋菓子など、
ふだんの食生活に
欠かせないものばかり。
いつも「もっとおいしく」をめざして
組合員の声に耳を傾けています。
つくる人の心と、味わう人の心が、
手を取り合って生まれる、食品工場
ならではのおいさをこれからも
皆さんとともに、毎日の食卓に。

私たちの食品工場を、もっともっと知ってほしいから。



工場見学のご案内

見学日：以下を除く毎日
〈年末年始・盆期間・設備メンテナンス日・日曜日〉
見学時間：午前10時～12時 午後1時～3時
見学人数：15名～50名
お申込み：6カ月前からお電話にて受け付けます。
コープこうべ六甲アイランド食品工場
神戸市東灘区向洋町西2丁目1 TEL.078-857-1414



おいしく、楽しく、食で健康づくり

1月

コープCooking



コープこうべ
食品工場生産品



心もあたたかメニュー

食品工場生産品でつくる

厚揚げと
きやべつの味噌炒め



カレー
ホットサンド



鍋焼き
ラーメン



安心でおいしい食品を、手軽にアレンジ!

今月は、パンやうどん、そばのほか、豆腐・納豆・煮豆・こんにゃく・和洋菓子など
約500品目を製造する「コープこうべ食品工場」の生産品を使ったメニューを
ご紹介します。体の芯から温まる「あんかけうどん」や「鍋焼きラーメン」、
手軽につまめる「カレーホットサンド」は、受験生の勉強の合間にぴったりです。
「きんぴらこんにゃく」や「菜の花の納豆和え」はあと一品の副菜にどうぞ。
豆乳ロールとみたらし団子を使った「みたらしあんパン」は、しょうゆ味と
小倉あんの甘さ、生クリームのふんわり感が絶妙のおやつです。

受験生応援
メニューも
合格
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
レシピを毎月で紹介いたします。

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/>



醤油とんこつラーメン

コシの強いストレート麺と豚骨を長時間煮込んだスープが自慢



鍋焼きラーメン

15分 415円 580kcal 6.6g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 醤油とんこつラーメン 1袋(2人前)
水 4カップ
ラーメンスープ(添付) 2袋
豚肉切りおとし 50g
チンゲンサイ 1株
にんじん 5cm
もやし(小) 1袋
たまご 2コ

作り方

- ①チンゲンサイは食べやすく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②チンゲンサイ・にんじんをゆでる。続いて、麺をさっとゆでる。
- ③鍋に1人分の水(2カップ)・添付のスープ1袋を入れて煮立てる。半量の豚肉・②・もやしを加えてひと煮立ちしたら、卵を割り入れる。
※1人分ずつ作ります。



味わうどん

小麦粉本来のおいしさが感じられるなめらかな食感のうどんです



あんかけうどん

15分 195円 350kcal 2.8g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 味わうどん 2食
だし 3カップ
しょうが 1かけ
たまご 2コ
〈調味料〉
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 小さじ1/4
片栗粉 大さじ2
水 大さじ4
青ねぎ 1〜2本
しょうが 適量

作り方

- ①しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋でだし・しょうが・〈調味料〉を煮立て、水溶き片栗粉を入れる。続いて溶き卵を回し入れる。
- ③うどんを温め、②をかけ、青ねぎ・すりおろしたしょうがをのせる。



ふっくらうすあげ

きめ細かく味しみがいいのが特長



もち入り信田煮

35分 410円 350kcal 2.8g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス ふっくらうすあげ 2枚
切りもち 1コ
鶏肉ミンチ 80g
塩 ひとつまみ
酒 大さじ1
にんじん 1/2本
れんこん 100g
しょうが 1/2かけ
〈煮汁〉
だし 1と1/2カップ
うす口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 小さじ1/2
みつば 4本

作り方

- ①うすあげは半分に切って袋状に開き、油抜きをする。もちは1コを8等分に切る。にんじん・れんこんは1cm厚さの輪切りにし、花型にする。しょうが・型取り後の野菜はみじん切りにする。みつばはさっとゆでる。
- ②ミンチに塩・酒を入れ練り混ぜ、みじん切りの野菜を加えて4等分にする。
- ③①のうすあげに②・もちを入れ、口を楊枝で止める。
- ④鍋に〈煮汁〉を煮立て、③・にんじん・れんこんを並べ入れ、落としぶたをして約20分煮る。
楊枝をはずし、口をみつばで結び器に盛る。



ふんわり絹あつあげ

絹ごしのソフトな食感そのまま! やわらかく、コクのある味わいです



厚揚げときゃべつの味噌炒め

20分 310円 270kcal 1.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス ふんわり絹あつあげ 1パック
豚肉切りおとし 50g
きゃべつ 3枚
きぬさ 10さや
しょうが 1/2かけ
にんにく 1/2かけ
ごま油 大さじ1/2
〈A〉
みそ 大さじ1と1/2
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1/2

作り方

- ①あつあげは1コを4つに切る。豚肉はひと口大に、きゃべつは4cm角に切る。きぬさはすじを取る。しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ②〈A〉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油・しょうが・にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。豚肉・あつあげ・きゃべつ・きぬさの順に加えて炒める。〈A〉で調味し、混ぜ合わせる。



とろり豆腐

北海道産大豆を100%使用し口どけまるやかに仕上げました



ちりどうふ

15分 850円 140kcal 0.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス とろり豆腐 1コ
鯛(切り身) 1切
塩 少々
酒 小さじ1
きく 100g
にんじん 2枚
生しいたけ 2枚
だし昆布(4cm角) 2枚
ゆず 1コ
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①鯛は2つに切り、塩・酒で下味をつける。きくはさっとゆでて4cmに切る。にんじんは薄切り、しいたけは石づきを取る。ゆずは半分に切る。
- ②耐熱の器に昆布1枚を敷き、半量の豆腐・鯛・きく・しいたけ・にんじんを彩りよく盛る。ラップをかけ電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
- ③ゆず・しょうゆを添える。
※1人分ずつ作ります。



生芋糸こんにゃく

味しみが良く歯切れの良い食感です食べやすくカットしています

きんぴらこんにゃく

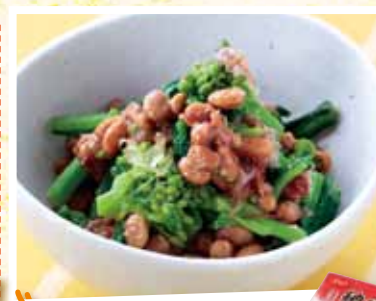
20分 585円 170kcal 1.1g (1人分あたり)

材料(4〜6人分)

コープス 生芋糸こんにゃく 1袋
ごま油 大さじ1/2
酒 大さじ1と1/2
ごぼう 1/2本
にんじん 1/3本
ピーマン 1コ
鷹の爪 1本
ごま油 大さじ1/2
酒 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ2

作り方

- ①牛肉・ごぼう・にんじん・ピーマンは細切りにし、鷹の爪は種を除く。
- 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。油を加え、①を加えて炒める。
- ③調味料を加え、炒め合わせる。



小粒納豆

かつおのコクと旨みが効いたタレ付き

菜の花の納豆和え

10分 160円 61kcal 0.3g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 小粒納豆 1パック
かつおパック 1/2袋
納豆たれ(添付) 1袋
菜の花 60g
練からし 適宜
しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ①菜の花はゆでて2〜3cmに切る。しょうゆをふり、軽く絞る。
- ②納豆・①・かつおにたれを加え、お好みでからしを入れて和える。



小腹がすいた時にはコレ!

全粒ライ麦ブレッド 角型

ふっくら食感にライ麦の粒がアクセント 焼くとサクサク香ばしく!



カレーホットサンド

20分 330円 180kcal 0.8g (1コ分あたり)

材料(6コ分)

コープス 全粒ライ麦ブレッド 角型(5枚切) 3枚
合いびきミンチ 100g
たまねぎ(小) 1/2コ
にんじん 1/5本
ピーマン 1コ
サラダ油 大さじ1/2
カレールー(中辛) 1かけ
水 3/4カップ
レタス 適宜
ミニトマト 適宜
パセリ 適宜

作り方

- ①たまねぎ・にんじん・ピーマンは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し①・ミンチを炒める。しんなりしたら、刻んだカレールー・水を加え、水気がなくなるまで煮る。
- ③パンは半分に切り、切り込みを入れてポケット状にする。
- ④②を詰め、口に水をつけてしっかり押さえて閉じ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。お好みでレタス・ミニトマト・パセリを添える。



簡単アレンジでおやつパン♪

こんがりみたらし団子

発売から30年のロングセラー! 香ばしく焼き目を入れたもちり団子

みたらしあんパン

10分 350円 280kcal 0.5g (1コ分あたり)

材料(4コ分)

コープス こんがりみたらし団子 2本
コープス ふんわり豆乳ロール 4コ
小倉あん(つぶあん) 大さじ6
生クリーム 大さじ3

作り方

- ①みたらし団子は串を抜き、豆乳ロールは横半分に切る。生クリームは泡立てる。
- ②豆乳ロールにあん・生クリーム・みたらし団子をはさむ。