

毎日の食卓に 心温まるほっこりメニュー



チキン南蛮タルタルソース ⌚30分 🍏890円 🔥360kcal 🌊1.7g
(1人分あたり)

材料(4人分)		
鶏肉もも(大)・・・1枚	〈南蛮酢〉	〈タルタルソース〉
塩・・・小さじ1/5	砂糖・・・大さじ2	ゆでたまご・・・1コ
こしょう・・・少々	しょうゆ・・・大さじ1と1/2	たまねぎ・・・1/8コ
小麦粉・・・大さじ1	酢・・・大さじ3	きゅうり・・・1/4本
たまご・・・1コ		マヨネーズ・・・大さじ3
	レタス・・・2～3枚	塩・・・少々
	トマト・・・1コ	こしょう・・・少々
	パセリ・・・適宜	レモン汁・・・小さじ1
揚げ油		

作り方

- 鶏肉に塩・こしょうをする。〈南蛮酢〉の調味料を混ぜ合わせる。
- ①の鶏肉に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。やや低めの中温の揚げ油でゆっくり中まで火を通し、すぐに〈南蛮酢〉につける。
- ゆでたまご・たまねぎ・きゅうりを粗みじん切りにし、たまねぎは水にさらし絞る。マヨネーズ・塩・こしょう・レモン汁を加え混ぜ合わせ、〈タルタルソース〉を作る。
- ②を食べやすく切り皿に盛る。レタス、くし形に切ったトマトを添え〈タルタルソース〉をかける。



トマトと牛肉のすき煮 ⌚15分 🍏1300円 🔥330kcal 🌊2.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)		
牛肉うすぎり・・・150g	砂糖・・・大さじ1	
トマト・・・2コ	しょうゆ・・・大さじ1と1/2	
白ねぎ・・・1本	酒・・・大さじ1	
ぶなしめじ(小)・・・1袋		
サラダ油・・・小さじ1		

作り方

- 牛肉は食べやすい大きさ、トマトはくし形に切る。ねぎは斜め切りにする。しめじは小房に分ける。
- フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。ねぎ・しめじを炒め、トマトを加えさっと炒める。
- ②に調味料を加え約5分煮る。



かきと根菜の酒粕煮

⌚30分 🍏720円 🔥150kcal 🌊2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)		
生かき(加熱用)・・・1パック	だし・・・1カップ	
小かぶ・・・2コ	酒かす・・・40g	
にんじん・・・1/2本	みそ・・・大さじ1	
かぶの葉・・・適量		

作り方

- かきは手早く洗い、ザルに上げる。かぶはくし形、にんじんは輪切りにする。かぶの葉は3cmに切る。
- 鍋にだしを入れ、かぶ・にんじんを煮る。
- ボールに小さくちぎった酒かす・みそを入れ、熱い②のだしで溶く。
- ②に③・かき・かぶの葉を加え、かきがぶっくりとするまで煮る。



温野菜のくるみ味噌

⌚20分 🍏380円 🔥240kcal 🌊1.2g
(1人分あたり)

材料(2人分)		
じゃがいも・・・1コ	〈くるみ味噌〉	
にんじん・・・1/2本	くるみ(生)・・・30g	
れんこん・・・50g	みそ・・・大さじ1	
ブロッコリー・・・1/5株	砂糖・・・大さじ1	
水・・・1/2カップ	酒・・・大さじ3	

作り方

- くるみは500Wの電子レンジに3～4分かけ、ポリ袋に入れてつぶす。
- みそ・砂糖・酒を鍋に入れ加熱し、①を加え〈くるみ味噌〉を作る。
- じゃがいも・にんじんはひと口大、れんこんは8mm厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- フライパンにじゃがいも・にんじん・れんこんを並べ、水を加えてふたをし、火にかける。沸騰したら約5分蒸し煮し、ブロッコリーを加えてさらに2～3分蒸す。
- 皿に盛り、〈くるみ味噌〉を添える。



水菜とそぼろ豆腐の煮びたし

⌚15分 🍏180円 🔥150kcal 🌊1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)		
鶏肉ミンチ・・・30g	サラダ油・・・小さじ1/2	
木綿とうふ・・・1/4丁	水・・・1/2カップ	
水菜・・・1/2袋	うす口しょうゆ・・・小さじ2	
しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/4		

作り方

- 豆腐は水切りをする。水菜は4cmに切る。
- 鍋に油を熱し、ミンチ・しょうがを炒め、ミンチがバラバラになったら豆腐を加えて、崩しながら炒める。水菜を入れて手早く混ぜ、水・しょうゆを加え、色よくさっと煮る。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2月
コープCooking

改訂版

ハートフルメニュー

気持ち
ほっこり



思いやりたっぷり
心温まる
愛情メニュー

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。

愛情たっぷり♪心のこもったメニューを作ろう!

2月は、バレンタインや受験シーズンにぴったりのメニューをご紹介します。大豆入り「ミートローフ」と「明太子のクリームパスタ」は、「冬野菜のホワイトスープ」や、さっと野菜をプラスできる「カラフル ピクルス」と一緒に。デザートには簡単に作れるチョコレシビを選び、バレンタインにぴったりの献立に仕上がっています。受験生には、スタミナと身体の温まるメニューでエールを。ボリュームのある「チキン南蛮タルタルソース」や、「トマトと牛肉のすき煮」などで体力をつけ、緑黄色野菜のトマト・水菜・ブロッコリー・にんじんのほか、旬の野菜の栄養で風邪をひかないように心配りを。

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/>

明太子のクリームパスタ

🕒20分 🌿350円 🔥530kcal 🍴1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

スパゲッティ(1.6mm)・150g
辛子明太子……30g
白ワイン……大さじ2
たまねぎ……1/2コ
ブロッコリー……1/5株
バター……20g
小麦粉……大さじ1/2
牛乳……1と1/2カップ
塩……少々
こしょう……少々

作り方

- ①明太子は薄皮を除き、白ワインを混ぜる。たまねぎは薄切り、ブロッコリーは小さく切る。
- ②スパゲッティは、塩を加えたたっぷりの湯(水2L・塩小さじ2)でゆでる。
- ③フライパンにバター・たまねぎを入れて炒める。小麦粉をふり入れさらに炒め、牛乳・ブロッコリーを加える。少しとろみがついたら、明太子を混ぜる。
- ④ゆでたてのスパゲッティを加え、塩・こしょうで味を調える。

カラフル ピクルス

🕒15分 🌿530円 🔥99kcal 🍴0.6g
(1人分あたり)

材料(4~6人分)

カリフラワー……1/2株
なんきん……1/8コ
れんこん……50g
パプリカ……1/2コ
きゅうり……1本

〈ピクルス液〉

酢……1カップ
水……1カップ
砂糖……大さじ4
塩……小さじ1
ローリエ……1~2枚

作り方

- ①〈ピクルス液〉を煮立てて冷ます。
 - ②カリフラワーは小房に分ける。なんきんはくし形切り、れんこんは半月切り、パプリカ・きゅうりは乱切りにする。
 - ③②を硬めにゆで、熱いうちに〈ピクルス液〉に漬ける。
- ※〈ピクルス液〉に漬けて約2時間で食べられます。

明太子のクリームパスタ

カラフル ピクルス

“ありがとう”の気持ちを込めて…
大切な人に、普段は照れくさくて
言えない感謝の気持ちを、
愛情をたっぷり注いだメニューと
一緒に届けてみませんか?

ミートローフ

ミートローフ

🕒50分 🌿1025円 🔥350kcal 🍴2.0g
(1人分あたり)

材料(4~6人分)

合いびきミンチ・400g
塩……小さじ1
こしょう……少々
けちゃっ・大さじ2
ウスターソース・大さじ2
赤ワイン……100cc
ブリーツレタス……適宜
ミニトマト……適宜
パセリ……適宜

〈ソース〉

けちゃっ・大さじ2
ウスターソース・大さじ2
赤ワイン……100cc
ブリーツレタス……適宜
ミニトマト……適宜
パセリ……適宜

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし、油を熱したフライパンで炒め冷ます。
- ②ミンチに塩・こしょう・けちゃっを入れ練り混ぜ、①・パン粉・牛乳・卵の順に加え混ぜ、最後に大豆を混ぜる。
- ③天板にクッキングシートを敷き②を棒状に形作り、200℃に予熱したオーブンで約30分焼く。〈ソース〉の材料を鍋に入れて、2/3量になるまで煮詰める。
- ④ミートローフを食べやすく切り、③の〈ソース〉とお好みの野菜を添える。

冬野菜のホワイトスープ

冬野菜のホワイトスープ

🕒20分 🌿200円 🔥82kcal 🍴0.7g
(1人分あたり)

材料(4人分)

だいこん……200g
はくさいの軸……100g
たまねぎ……1/2コ
バター……大さじ1
水……1と1/2カップ
チキンコンソメ……1コ
牛乳……1カップ
塩……少々
こしょう……少々
パプリカ(赤)……適量

作り方

- ①野菜は薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、①を炒めて水・チキンコンソメを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩・こしょうで調味する。
- ④器に盛り、みじん切りにしたパプリカを散らす。

手作り チョコレシピ

コプCooking



バレンタインチョコケーキ

🕒25分 🌿960円 🔥2600kcal 🍴1.7g
(1台分あたり)

材料(1台分)

コープス ふんわり
スポンジケーキハート型……1台
〈ホイップクリーム〉
生クリーム……100ml
砂糖……大さじ1/2
〈ガナッシュクリーム〉
チョコレート……120g
生クリーム……100ml
バター……30g
洋酒……大さじ1
〈デコレーション用〉
チョコチップなど……適宜

作り方

- ①〈ホイップクリーム〉をつくる。生クリームに砂糖を加えて泡立てる。
- ②①の〈ホイップクリーム〉をスポンジの間にはさむ。※デコレーション用は絞り出し袋に入れておく。
- ③〈ガナッシュクリーム〉をつくる。鍋に生クリーム・バターを入れ、沸騰直前に火を止める。刻んだチョコレートを加えて溶かし、洋酒を加える。
- ④③を冷やし、とりとしてきたらケーキの上から流しかけ、ナイフで塗る。
- ⑤〈ホイップクリーム〉やチョコチップを飾る。



キュートなハートに想いを込めて…

ふんわりスポンジケーキ

新鮮なたまごをたっぷり使って、きめ細かくふんわりソフトな生地に焼き上げました。
※ふんわりスポンジケーキは2/4(月)より品揃えいたします。

2枚に
スライス済み
なので便利!



クリスピーチョコボール

🕒20分 🌿200円 🔥79kcal 🍴0.1g
(1コ分あたり)

材料(6~8コ分)

板チョコ(スイート)……1枚(58g)
チョコフレーク……1カップ(40g)
〈デコレーション用〉
チョコスプレー……適量
アラザン……適量
プレッツェル(スティック)……適量

作り方

- ①板チョコは小さく刻み、チョコフレークは粗くつぶす。
- ②①の板チョコを湯せんで溶かし、チョコフレークを混ぜる。
- ③小さな器にラップをかけてチョコスプレー・アラザンをのせ、粗熱をとった②をのせて、軽く茶巾に絞る。(1コ分あたり大さじ1程度)プレッツェルを差し込んで持ち手にしてもOK。固まったらラップをはずす。



バレンタインティラミス

🕒20分 🌿670円 🔥430kcal 🍴0.4g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)

〈チーズクリーム〉
クリームチーズ……100g
砂糖……大さじ4
生クリーム……200ml
〈コーヒースロップ〉
インスタントコーヒー……大さじ1
砂糖……大さじ1
熱湯……大さじ3
ビスケット……12~16枚
ココア……適量
〈デコレーション用〉
チョコレート……適宜
生クリーム……適宜

作り方

- ①熱湯にインスタントコーヒー・砂糖を加え〈コーヒースロップ〉をつくる。
- ②クリームチーズをやわらかくして砂糖を混ぜる。生クリームを少しずつ加えながらクリーム状になるまで泡立て〈チーズクリーム〉をつくる。
- ③ビスケットを適度な大きさにくだき、①をしみこませてガラスの底に並べ〈チーズクリーム〉を流す。これを2回繰り返して層にする。
- ④食べる直前にココアを茶こしで表面にふるい、軽くホイップした生クリームやチョコレートを飾る。

大切な人に伝える“ありがとう” こーんなデコチョコつくってみませんか?



デコチョコのコツ!

マグカップや小鉢にぬるま湯をはってデコベンを入れておくとチョコが出やすくなります。

デコパーツをつくる時は、オープンシートの上に絞り出し、しっかりと冷やし固めてから飾りましょう。

溶かしたチョコやデコベンなどを接着剤の代わりにすると、たくさんのパーツもしっかりと固定できます。