

食べて、学んで、キャンペーン

抽選で **230** 名様に

レシート対象期間 **4月1日(月)～30日(火)**
応募締切:5月2日(木)消印有効

カゴメ・キューピー・サントリー・ニッスイ・森永乳業の商品1品以上を含む
(複数レシート合算可) **2,000円以上のお買い上げレシートで体験&ご招待!**

A コープこうべ 「夕食サポート まいくる」 1週間体験!

70
名様

1週間分(1日1食、5日分)をプレゼント

ご希望の1週間の月曜～金曜に、毎日1食ずつ、栄養バランスを考えた日替わりメニュー(ごはん付きコース、おかず盛りコースのいずれか)をご自宅にお届けします。



写真はイメージです

写真はイメージです

※「夕食サポート まいくる」訪問エリア外の組合員様がご当選された場合、コープ商品券3,000円分を代替商品として送付させていただきます。ご了承ください。

B カゴメ 加太菜園見学、体験 (和歌山県和歌山市)



実施日 **7/6**
(土)
組合員とご家族
1組2名(10組)
計 **20** 名様

加太菜園見学、
トマト収穫体験、
トマトメニューの調理&試食。

集合解散場所
JR新大阪駅 正面口1F9:00集合
(9:15出発) 解散予定:17:00

C サントリー 京都ビール工場見学& サントリー山崎蒸溜所 日帰りバスツアー (京都府、大阪府)



実施日 **7/14**
(日)
組合員とご家族
1組2名(10組)
計 **20** 名様

ビールセミナー、
製造工程見学、試飲。
ウイスキー製造工程見学、試飲。

集合解散場所
神戸市役所東側、バスにて現地へ
8:45集合、解散予定:16:30
※20歳以上の方に限らせていただきます。

D ニッスイ 姫路よくばり 工場見学会 (兵庫県姫路市)



実施日 **7/24**
(水)
組合員とご家族
1組2名(10組)
計 **20** 名様

ニッスイ姫路総合工場で
ちくわ、かにかま、
ちゃんぽん、春巻
工場等の見学、商品試食と学習会。

集合解散場所
JR姫路駅、バスにて現地へ
10:00集合、解散予定:15:00
※小学生以上の方が対象となります。

E 森永乳業 工場見学、 チーズ作り体験 (神戸市灘区)



実施日 **7/24**
(水)
組合員とご家族
1組2名(20組)
計 **40** 名様

神戸工場にて
ヨーグルト・カップ飲料の
製造工程を専用通路から見学。
簡単なチーズ作り体験。

集合解散場所
JR神戸駅南口、バスにて現地へ
9:30集合、解散予定:12:00
※小学生以上の方が対象となります。

F キューピー 工場見学、 手作りマヨネーズ体験 (兵庫県伊丹市)



実施日 **7/24**
(水)
組合員とご家族
1組2名(20組)
計 **40** 名様

伊丹工場にて、
PRビデオ、
マヨネーズ工場見学、
マヨネーズ作り体験。

集合解散場所
現地キューピー伊丹工場
9:50集合、解散予定:12:00
※小学生以上の方が対象となります。

G フレンチダイニングレストラン イグレックベガ 神戸北野ホテル総支配人総料理長 山口浩プロデュース ディナーご招待 (神戸市中央区)



実施日 **7/26**
(金)
組合員とご家族
1組2名(10組)
計 **20** 名様

北野ホテル系列の
「イグレックベガ」にて、
参加メーカーの食材を使用した
特別ディナーの予定。

集合解散場所
現地18:00開場
食事時間 19:00～21:00予定
※20歳以上の方に限らせていただきます。

厳正なる抽選の上、当選の発表はご当選者様にお電話か郵送にて6月10日(月)までにご連絡差し上げます。
※B～Gのコースは、集合場所までの交通費はご負担いただきます。※現地の天候事情ならびに天災などにより、日程や内容を予告なく変更、または中止する場合がございます。予めご了承ください。

※詳しくは店内に備え付けの応募はがきをご覧ください。【お問い合わせ先】食べて、学んで、キャンペーン事務局 078-811-3037(10:00～17:00 土日祝を除く)

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり 4月 コープCooking

毎日の
くらしに

もっと

サラダ



裏面でご紹介!
食べて、学んで、キャンペーン
食べることの「楽しさ」「大切さ」を
組合員のみなさまといっしょに
作っていきます。

レシート対象期間 **4月1日(月)～30日(火)**
応募締切:5月2日(木)消印有効
カゴメ・キューピー・サントリー・ニッスイ・森永乳業の商品1品以上を含む
2,000円以上のお買い上げレシートで体験&ご招待!
(複数レシート合算可)



森永ビヒダスヨーグルト
カゴメ フルーティーサラダで
フルーツパンケーキ

うす塩仕立て
鰯入りちくわで
ちくわとセロリの
マヨネーズきんぴら



サントリー
金麦で
カンパイ!



カゴメ 基本のトマトソースで
かつおのたたき
トマトサルサ



キューピー
マヨネーズとトマトケチャップで
おいしく簡単にオーロラソースを♪
カリカリ豚の
オーロラソースサラダ

毎日の食卓にたっぷりの野菜をどうぞ

色鮮やかで、香り豊かな春の野菜が出そろいました。今月は、お魚やお肉と一緒にたっぷりの野菜が摂れる「サラダメニュー」を紹介しています。野菜の必要量は、大人も子どももほぼ同じ量で、1日350g以上。緑黄色野菜は120g以上、その他の野菜は230g以上で、意識して摂らなければ不足しがちです。バランスよく食べる基本は「赤・緑・黄」。「赤」は肉や魚、豆腐、卵。「緑」は野菜。「黄」はご飯やパンです。今月のサラダメニューを参考に、一食ごとに3色そろえることを心がけてみませんか?

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/>



かつおのたたき トマトサルサ

材料(2人分)		つくり方
かつおたたき……150g	〈トマトサルサ〉	①かつおは7～8mm厚さに切り、添付のたれをかける。ほうれん草はゆで、4cmに切る。エリンギは半分に切り、棒状に裂く。
添付のたれ……1袋	基本のトマトソース…1/2パック	②フライパンに油を熱し、エリンギ・ほうれん草の順に炒めて、塩・こしょうをし冷ます。
ほうれん草……1束	ピーマン(みじん切り)…1コ	③〈トマトサルサ〉の材料を混ぜる。
エリンギ……1本	たまねぎ(みじん切り)…1/4コ	④皿に①・②を盛り、③を添える。
塩……少々	にんにく(すりおろし)…少々	
こしょう……少々	しょうゆ ……大さじ1/2	
サラダ油……小さじ1	レモン汁(酢)…小さじ1	
	タバスコ……適宜	



太もずく(三杯酢仕立て)
歯ごたえの良い沖縄県産の早採りもずくを使用。

焼きアスパラのもずくソース

材料(2人分)		つくり方
太もずく(三杯酢仕立て)……1パック	アスパラガス……1束	①アスパラは根元の皮をピーラーでむき、塩をふってグリルで色よく焼く。
塩……少々	しょうが(すりおろし)……小さじ1/2	②①を5cmに切り、もずくをかけ、しょうがを添える。



ちくわとセロリのマヨネーズきんぴら

材料(2人分)		つくり方
うす塩仕立て鰹入りちくわ……2本	セロリ……1本	①ちくわ・セロリは斜め切りにする。セロリの葉は食べやすい大きさに切る。
マヨネーズ……大さじ1	しょうゆ……小さじ1/2	②フライパンを熱し、マヨネーズで①を炒め、しょうゆを回し入れ、ごまをふる。
いりごま(白)……大さじ1/2		



本鯛(養殖)切身
豊かな自然の中で育てたぷりっとした食感が自慢。

鯛の和風マリネサラダ

材料(2人分)		つくり方
鯛切り身……2切れ	塩……小さじ1/5	①鯛の骨を除き、ひと口大に切り塩をふる。
片栗粉……大さじ1	れんこん……80g	②れんこんは半月切り、なんきん・たけのこはくし形に切る。スナップえんどうはゆでて、斜め切りにする。
なんきん……100g	たけのこ水煮…70g	③バットに〈漬け汁〉の材料を合わせる。
スナップえんどう…7本	サラダ油…大さじ2	④フライパンに油大さじ1を熱し、野菜を色よく焼き③に漬ける。①に片栗粉をまぶし、フライパンに油大さじ1を足し両面をカリッと焼いて③に加え、味をなじませる。



カリカリ豚のオーロラソースサラダ

材料(2人分)		つくり方
豚肉切りおとし…150g	塩……少々	①豚肉は広げて塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、両面をカリッと焼く。ペーパーで油分を除き、食べやすく切る。
こしょう……少々	片栗粉……大さじ1	②ピーマンは2cm角に切り、レンジで約1分(500W)加熱する。レタスは3cm角、セロリは斜め薄切り、ミニトマトは輪切りにする。
サラダ油……大さじ3	ピーマン……1コ	③①・②を盛り、〈オーロラソース〉を添える。
レモン汁…大さじ1/2	レタス……2～3枚	
こしょう……少々	セロリ……1/2本	
	ミニトマト……4コ	



キユーピー バターミルク ランチドレッシング
クリーミーなバターミルクが、野菜の味を引き立てます。

チキンのコロコロサラダ

材料(2人分)		つくり方
鶏肉むね…1/2枚	塩……ひとつまみ	①鶏肉は2～3cm角に切り、塩・こしょうをする。フライパンに油を熱し両面を焼き、冷ます。
塩……ひとつまみ	こしょう……少々	②ゆで卵はくし形、きゅうりは1cm角、たまねぎはみじん切りにし、チーズはちぎる。
サラダ油…小さじ1	ゆでたまご…1コ	③じゃがいもは2cm角、にんじんは1cm角に切る。ゆでて、熱いうちに酢をふり冷ます。
きゅうり…1/2本	たまねぎ…1/8コ	④①・②・③をドレッシングで和えレタスの上に盛る。
たまねぎ…1/8コ	スライスチーズ…2枚	
じゃがいも…1コ	にんじん…1/3本	
酢……小さじ1		



フルーツたっぷり爽やかパンケーキ

材料(6枚分)		つくり方
〈生地〉	小麦粉……100g	①小麦粉・ベーキングパウダーを混ぜ、ふるう。
ベーキングパウダー……小さじ1	たまご……1コ	②たまご・砂糖・ヨーグルト・野菜生活をよく混ぜ、①を入れ〈生地〉を作る。
砂糖……大さじ1	プレーンヨーグルト…大さじ2	③フライパンに油を熱し、余分な油はふきとる。〈生地〉を丸く流し入れ、表面にボツボツと泡が立ってきたら裏返して約1分色よく焼く。
野菜生活(フルーティーサラダ)…大さじ4	砂糖……大さじ1	
バナナ……1本	キウイ……1コ	
いちご……6コ		

ひと手間加えたアレンジ焼きおにぎり♪



あんかけ焼きおにぎり

材料(2人分)		つくり方
大きな大きな焼きおにぎり…2コ	シーサラダ(カニかまぼこ)…2本	①シーサラダは粗くほぐす。にんじん・しいたけは細切り、にらは3cmに切る。〈合わせ調味料〉の材料を混ぜる。
生しいたけ…1枚	にら…1本	②焼きおにぎりをレンジで加熱する。
にら…1本	サラダ油…小さじ1	③鍋に油を熱し、にんじん・しいたけを炒め、〈合わせ調味料〉を加える。沸騰したら、シーサラダ・にら・水溶き片栗粉を入れ、お好みでごま油を入れる。
		④溶き卵を回し入れ、火を止める。
		⑤焼きおにぎりを器に盛り、④をかける。