

列夏の新商品情報



組合員証スペシャルの特別価格でおすすめします!



とろり食感で人気の 「とろり豆腐」に、枝豆味が 仲間入り。さわやかな 初夏にぴったりの風味を ぜひご堪能ください!



5月10日(金)





ホイップ フレンドリーバナナを 練り込んだ風味の良い コクのあるバナナクリームと ホイップクリームの 組み合わせが美味しくマッチ。

ヨーグルト デニッシュ

こちらも フレンドリーバナナを練り込んだ バナナクリームをヨーグルト風味の デニッシュ生地に包んで焼きあげました。



バナナ&







ゆで伸びしにくく、のど越しのよい麺が自慢 たれも自慢の3種類





材料(2人分)

コープス冷し中華 ……1袋(2人前)

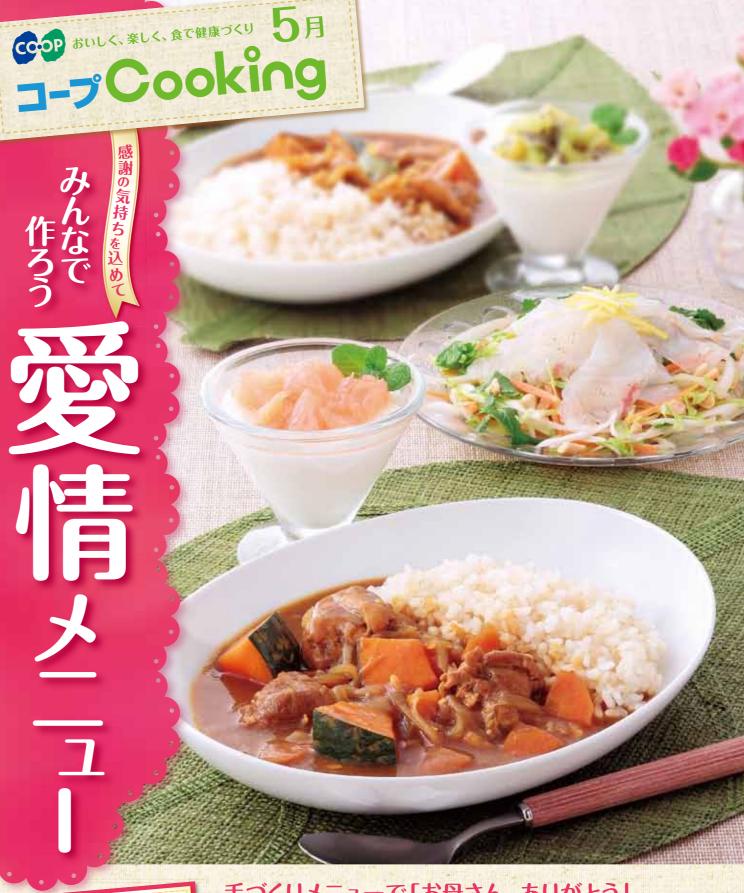
- 鶏肉むね…1/2枚 酒……大さじ1/2 塩・・・・・ひとつまみ なす……1本 サラダ油・・大さじ1/2

みょうが……1本 枝豆(さや付き)

「添付のたれ・・2袋 トマト……2コ ※冷し中華の味は お好みでどうぞ

- ①鶏肉に酒・塩をふり、ラップをかけ電子 レンジ (500W) で約1分30秒加熱す る。ラップをかけたまま冷まし、食べや
- たまねぎ・1/2コ ②なすは輪切りにし、油で両面を焼く。 たまねぎは薄切り、みょうがはせん切り にし、水でさらす。枝豆はゆで、さや
 - ③トマトは皮を湯むきし、横半分に切って 種を除き、粗みじんに切り、添付のた れと混ぜる。

④麺はゆでて冷水で洗い、しっかり水気を切る。 ⑤器に④を盛り、③をかけ①・②を彩りよく盛る。



感謝を伝える 母の日メニュー

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。

手づくりメニューで「お母さん、ありがとう」

5月12日(日)は母の日ですね。日ごろの感謝の気持ちを込めて、手づくりのお料理をプレゼ ントしてみませんか? お父さんや子どもたちが気軽にチャレンジできるカレーを中心に、食卓 を豪華に彩るステーキや、お母さんの体にうれしい野菜たっぷりのサラダもご紹介。デザート の「金時豆のういろう」は、コープスの煮豆を使って手軽に作れる和菓子です。カレーやス テーキといったメインディッシュに、サラダ、デザートも添えた華やかな食卓で、母の日をおい しく、楽しく過ごしましょう。

過去のレシピも検索できます。 A http://cooking.coop-kobe.net/



キーマカレー

© 359 ▲ 750 m • 200 kcal < 1.8 g

材料(4人分)

合いびきミンチ・・・・・200g	⟨A⟩
ピーマン1コ	「水2カップ
なす1本	チキンコンソメ・・・・1/2コ
たまねぎ・・・・・1コ	トマトケチャップ・・・大さじ1
トマト1コ	ウスターソース・・・大さじ1
にんにく(みじん切り)・・1かけ	ローリエ1枚
しょうが(みじん切り)・・1かけ	塩・・・・・・小さじ2/3
サラダ油・・・・・大さじ1	しこしょう少々

つくり方

カレー粉・・・・・大さじ1

- ①ピーマン・なす・たまねぎは粗みじん切り、 トマトは2cm角に切る。
- ②鍋に油・にんにく・しょうが・たまねぎを入れ よく炒め、カレー粉を加えさらに炒める。 トマト・〈A〉を加え水気が少なくなるまで煮る。
- ③フライパンを熱し、ミンチ・ピーマン・なす を炒め、②に加え煮る。

ナン

Ծ 20分 🌢 65円 🔶 230 kcal ⊄ 0.6 g

材料(4枚分)

小友材	200g
ベーキングパウダー	- ・・小さじ1と1/2
塩••••••	小さじ1/4
砂糖************************************	・・・・・・ひとつまみ
プレーンヨーグルト	・・・・・・・大さじ4
水*************************************	・・・・・・大さじ4
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・・・・・大さじ1
小麦粉(打5粉用)・・・	適量

つくり方

- ①ボウルに全ての材料を入れて混ぜる。 生地がひとつにまとまったら、手で 約1分こね、ラップをかけ10分おく。
- ②台に打ち粉をして生地を4等分し、 めん棒で約3mm厚さにのばす。
- ③フライパンを温め、②を並べ弱火 で約3分焼き、裏返して1分焼く。

シーフードカレー

材料(4人分)

1311(1702)
シーフードミックス・・・・170g
塩・・・・・・・・ひとつまみ
こしょう・・・・・・少々
たまねぎ・・・・・・1コ
ピーマン・・・・・・2コ
パプリカ(赤)・・・・・・1/2コ
セロリ・1/2本
にんにく1かけ
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
水3と1/2カップ

チキンコンソメ ……1コ

カレールウ(フレーク)・120g

ご飯・・・・・・・・4皿分

つくり方

①シーフードミックスは熱湯にさっと 通して水気を切る。たまねぎ・ピー マン・パプリカは2cmの角切り、 セロリは小口切り、にんにくはみじ ん切りにする。

℧ 30÷ 🌢 850 ฅ 🖖 530 kcal 🥒 3.1 g

- ②鍋に油大さじ1/2を熱し、にんに くを炒め、香りが出たらシーフー ドミックスを炒め、塩・こしょうを して取り出す。
- ③②の鍋に油大さじ1/2をたし、た まねぎ・セロリをよく炒める。ピー マン・パプリカを加えて炒め、水・ コンソメを入れて煮る。火を止め てカレールウを加え、弱火で煮る。
- ④③にシーフードミックスを戻し、 軽く煮る。
- ⑤皿にご飯を盛り④をかける。



おろしでさっぱり

豚しゃぶサラダ

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用 •••••100g だいこん・・・・・・6cm みょうが……1本 大葉……5枚 ミニトマト……4コ

〈ドレッシング〉 「ぽん酢しょうゆ ·····大さじ1と1/2

エキストラバージン オリーブオイル ······小さじ1 カットわかめ・・・小さじ1 しこしょう・・・・・・少々

つくり方

①豚肉は半分に切り、ゆでてざるに上げる。

②だいこんはすりおろし、軽く水気を切る。

③みょうがは縦半分に切り斜め薄切り、大葉は細切り にする。ミニトマトは4つに切る。わかめは水で戻す。

159 **4** 560_円 **6** 180 kcal **2** 0.9 g

- ④調味料を混ぜ 〈ドレッシング〉を作る。
- ⑤①と③を軽く混ぜ器に盛り、②をのせ、食べる直 前に4をかける。



金時豆のういろう

ಠ 15೫ 🌢 180ฅ 🖕 460kcal 🛫 0.7 g (冷ます時間を除く) (流し箱1箱分)

材料(流し箱[7×12cm]1箱分) つくり方 「小麦粉……大さじ3 砂糖・・・・・・大さじ3 -水******1/2カップ コープスほんのり 甘いきんとき豆

①小麦粉・砂糖・水を混ぜ、 ざるでこす。

きんとき豆を加える。 ②流し箱に①を流し入れ、

蒸し器で約10分強火で蒸す。 ······1袋(145g) ③冷まして切り分ける。



材料(4人分)

鶏肉もも(角切り) なんきん***1/8玉 ·····1かけ 塩……小さじ1/4 サラダ油・・大さじ1 -こしょう・・・・・・少々 水・・・・・・・3カップ たまねぎ……1コ カレールウ・1/2箱 つくり方

び30分 🌢 730円 🔶 640kcal ⊄ 2.2g

Dear

Mother

感謝を込めた

手づくりメニューを

- ①鶏肉に塩・こしょうをする。たまねぎは 薄切り、にんじんはいちょう切り、なん きんはひと口大、にんにくはみじん切り にする。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉の両面に焼き色を つける。たまねぎ・にんにくを加えよく 炒め、にんじんを加え炒める。
- ③②に水を加え約20分煮る。火を止め カレールウを溶かし、なんきんを加え、 弱火で約10分煮る。
- ④皿にご飯を盛り③をかける。

鯛のエスニックサラダ

130 kcal **21.2**g **130** kcal **21.2**g

レモンの皮(せん切り) **少々

ヨーグルトゼリー・フルーツソー

材料(2人分)

〈ドレッシング〉 「鯛(生食用短冊)**60g 「レモン汁・・・・大さじ1 塩・・・・・・・・・・少々 ナンプラー**・・**大さじ1/2 ^しこしょう・・・・・・・少々 しょうゆ・・・・・小さじ1 白ねぎ……1/2本 砂糖・・・・・・小さじ1 レタス……1/8玉 -ラー油**…**小さじ1/2 にんじん ······30g ピーナッツ(粗みじん切り) みつば……1/2束

- ①鯛は薄いそぎ切りにし、塩・こしょうをする。 ②白ねぎは縦半分に切り、薄い斜め切りにし 水にさらす。レタス・にんじんはせん切り、 みつばは3cmに切る。
- ③調味料を混ぜ〈ドレッシング〉を作る。
- ④野菜の水気を切り、〈ドレッシング〉 少々を かけ器に盛る。鯛をのせ、ピーナッツ・レ モンの皮を散らす。残りの〈ドレッシング〉 を添える。

ヨーグルトゼリー・ フルーツソース

び20分 ▲460円 **♦**190 kcal **⋘** 0.1 g (冷やし固める時間を除く)

「キウィフルーツ

砂糖・・大さじ2~3

=-7Cooking

材料(4コ分)

- 粉ゼラチン 〈グレープフルーツソース〉 〈キウィソース〉大さじ1/2 _「グレープフルーツ └水…大さじ1と1/2 |•••••1⊐ 牛乳・・・・1/2カップ 砂糖・・大さじ2~3 砂糖・・・・・・大さじ4 レモン汁 プレーンヨーグルト・・1カップ 「・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2 「・・・・・・・・大さじ1/2

・・・・・・・・大さじ1/2

ミント……適宜

つくり方

①粉ゼラチンは分量の水にふり入れて混ぜ、約5分おく。

②鍋に牛乳・砂糖を温め①を加え溶かす。火を止め粗熱を取り ヨーグルト・レモン汁を加える。器に入れ冷やし固める。

〈フルーツソース〉

③グレープフルーツは薄皮・種を除き、耐熱の器に入れ、 砂糖・レモン汁をふり、電子レンジ(500W)で 約1分30秒加熱し冷まし、〈グレープフルーツソース〉を作る。 キウィはいちょう切りにし、同様に〈キウィソース〉を作る。

④②に③をかけ、あればミントを飾る。

レモンステーキ

材料(2人分) 「牛肉ももステーキ用 〈レモンソース〉

塩**・・・・・**少々 こしょう……少々 サラダ油・・大さじ1/2

じゃがいも・・・1コ

び 20э 🌢 1270ы 🖢 390 kcal 🭼 1.3 g つくり方

①牛肉はたたいて薄くのばし、塩

················2枚 「たまねぎ(すりおろし) こしょうをする。 ······1/4コ ②じゃがいもはひと口大に切り、 にんにく(すりおろし) ゆでて粉吹きにする。アスパラ

.....1/2かけ は4~5cm長さに切ってゆでる。 しょうゆ・・・・・大さじ1 ③ 〈レモンソース〉の材料を合わせる。

みりん……大さじ1 ④フライパンに油を熱し①を焼き、 アスパラガス…3本 レモン汁…・大さじ1 ③を加えて絡める。

> ⑤器に④を盛り②を添えレモンを レモン(スライス)・・2枚

Ծ 調理時間 🦲 材料費 🤚 エネルギー ø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。