暑い夏のつよ〜い味方！ 薬味・ネバネバ野菜

いつもの料理にアクセント♪

オクラ

独特の粘りと食感が楽しめます。長いもや納豆など他のネバネバ食材ともよく合います。

青ねぎ

薬味の定番。細かくきざんで冷やっこや麺類のトッピングに。

長いも

すりおろしてとろろやひと口大に切って梅肉和えなどにどうぞ。

しょうが

常備しておきたい薬味。すりおろして小分けにして冷凍保存しておくと便利です。

みょうが

独特の風味が特徴。千切りにして冷やっこのトッピングやまるごと甘酢漬けにもどうぞ。

にら

特有の香りが楽しめます。薬味としてはもちろん麺類や蒸し物、炒め物にも。

薬味・ネバネバ野菜の組み合わせで楽しくアレンジいろいろ

夏のそうめんトッピング

肉みそ

15分 450円 700kcal（全量あたり） 4.4g

材料（作りやすい分量）

豚肉ミンチ…200g
生しいたけ…3枚
にんにく…1かけ
しょうが…1かけ
豆板醤…小さじ1/2〜
ごま油…大さじ1/2

〈合わせ調味料〉
みそ…大さじ2と1/2
砂糖…大さじ1と1/2
酒……大さじ3
しょうゆ…小さじ1
片栗粉…小さじ1
水…3/4カップ
青ねぎ……2本

つくり方

①生しいたけは粗みじん切り、にんにく・しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
②調味料・水を混ぜ〈合わせ調味料〉を作る。
③フライパンに油・にんにく・しょうが・豆板醤を入れ、ゆっくり炒める。香りが出たら、ミンチ・生しいたけを加え、さらに炒める。
④②を回し入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。青ねぎを加えて火を止める。

ツナ味噌マヨ

10分 310円 470kcal（全量あたり） 1.9g

材料（作りやすい分量）

ツナ油漬(小)……1缶
長いも……100g
みょうが……1本
青ねぎ…1〜2本

マヨネーズ……大さじ2
みそ……小さじ1

つくり方

①長いもは8mmの角切り、みょうがは縦半分に切って小口切り、青ねぎも小口切りにする。
②ツナをほぐし、①・マヨネーズ・みそを混ぜる。

おろし納豆

15分 330円 170kcal（全量あたり） 0.9g

材料（作りやすい分量）

小粒納豆……1パック
ちりめん…20g
だいこん…200g
オクラ…1/2袋
青ねぎ……2本
かつおパック……1パック

つくり方

①だいこんはすりおろし軽く水切りをする。オクラはゆでて小口切りにする。青ねぎは小口切りにする。
②①・納豆・ちりめん・かつおパックを彩りよく盛る。

ひね塩にら和え

15分 200円 100kcal（全量あたり） 1.5g

材料（作りやすい分量）

コープス ひね鶏塩だれ……1/2袋
にら……1/3束
しょうが…1かけ

〈A〉
砂糖…小さじ1/2
酢……小さじ1
水……大さじ1

つくり方

①ひね鶏塩だれはほぐす。にらは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
②〈A〉を合わせ①と混ぜ、味をなじませる。

そうめんつゆ

130kcal（全量あたり） 5.3g

材料（作りやすい分量）

水……3/4カップ
しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ2
かつおパック……2パック

つくり方

①材料を合わせて耐熱容器に入れ、電子レンジ（500W）で2〜3分加熱し、こして冷ます。

めんつゆと一緒にどうぞ♪

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 6月

コープCooking

初夏の涼味メニュー

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。

手早く作れて、初夏にうれしい涼味メニュー

6月は環境月間。電子レンジや火を使う時間が短いメニューで、身近なところからエコを始めたいですね。今回は、夏野菜の冷製パスタや、薬味を工夫したそうめんのアレンジメニューなどを紹介しています。材料を薄切りや細切りにして火を通りやすくしたエコな調理アイデアとともに、しょうが、みょうがなどの香味野菜を添えたさっぱりとした涼味メニューを楽しみましょう。

さらに、検索しやすく！使いやすく！ キャンペーン実施中！
コープCookingサイト 6/7(金)リニューアル
画面はイメージです
気に入ったレシピとぴったりの組み合わせレシピをご紹介。
「使い切りレシピ」や「ひとり分ごはん」など レシピ数がさらにUP！
お買い物に便利な お買い物メモ機能（※スマートフォンのみ）
コープクッキング 検索 http://cooking.coop-kobe.net/

豆腐ごまだれ冷麺

25分 560円 | 640kcal 3.9g（1人分あたり）

材料（2人分）

- コープス 冷し中華
  - ごまだれ……1袋（2人前）
  - ごま油……小さじ1
- アボカド……1/2コ
- かいわれ大根‥1/5パック
- レタス……1/4玉
- えび……5尾
- 酒……大さじ1
- 塩……ひとつまみ
- 〈たれ〉
  - 絹とうふ……1/2丁
  - 添付のスープ……2袋

つくり方

①えびは背わたを取り、酒・塩をふる。電子レンジ（500W）で約1分半加熱し、殻をむいて厚みを半分にする。アボカドはくし形、かいわれは半分に切る。

②ボールに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。添付のスープを混ぜ、〈たれ〉を作る。

③麺をゆで、水で洗って水気を切り、ごま油をからめる。

④器にちぎったレタスを敷き、麺を盛り、①をのせて〈たれ〉を添える。

Coop's コープとうべ 冷し中華

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。

豚肉となすの梅風味蒸し

15分 450円 | 230kcal 1.4g（1人分あたり）

材料（2人分）

- 豚肉切り落とし…150g
- 塩……小さじ1/5
- なす……1本
- チンゲンサイ‥大1株
- 〈たれ〉
  - 梅干（塩分5%）…2コ
  - しょうゆ……小さじ1
  - みりん…大さじ1/2

つくり方

①豚肉に塩をふる。なすは5mm厚さに切り、チンゲンサイは8つ割りにする。

②梅干は種をとって包丁で細かくたたき、調味料を混ぜ、〈たれ〉を作る。

③耐熱皿に豚肉・なすを交互に並べ、まわりにチンゲンサイをおいて②を回しかける。ラップをし、電子レンジ（500W）で約6分加熱する。

まぐろの韓国風

15分 820円 | 150kcal 1.9g（1人分あたり）

材料（2人分）

- まぐろ（生食用短冊）……120g
- 白ねぎ……1/2本
- にんじん……1/4本
- 大葉……5枚
- みょうが……2本
- 〈たれ〉
  - しょうゆ‥大さじ1と1/2
  - 酢……大さじ1と1/2
  - 砂糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - にんにく……1/2かけ
  - いりごま（白）‥小さじ1

つくり方

①まぐろは7mm厚さに切る。白ねぎは細切りにし、水にさらし、水気を切る。にんじん・大葉・みょうがはせん切りにする。

②にんにくはすりおろし、ごまは軽くつぶす。調味料と混ぜ合わせ〈たれ〉を作る。

③皿に①を盛り、②を添える。

たこの酢の物

10分 260円 | 51kcal 1.3g（1人分あたり）

材料（2人分）

- ゆでだこ……50g
- きゅうり……1本
- 塩……ひとつまみ
- カットわかめ‥小さじ2
- 〈三杯酢〉
  - 酢……大さじ2
  - 砂糖……大さじ1/2
  - うす口しょうゆ……大さじ1/2

つくり方

①たこは薄切りにする。きゅうりは小口切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞る。わかめは水で戻し水気を絞る。

②①を〈三杯酢〉で和える。

コープCooking

玉ねぎてんのチーズ海苔巻き

10分 240円 | 300kcal 2.8g（2枚分あたり）

材料（2枚分）

- コープス 玉ねぎてん……2枚
- スライスチーズ……4枚
- ブロッコリースプラウト……1/2パック
- 焼き海苔（全形）‥1/2枚

つくり方

①玉ねぎてんは1枚を4本の棒状に切る。スライスチーズは半分、海苔は2cm幅に切る。

②玉ねぎてんの上にスプラウトをおき、チーズ・海苔で巻く。

Coop's 玉ねぎてん

玉ねぎのシャキシャキ感と
すり身にこだわり、しっかりとした食感に仕上げています。

ひね塩の長いもあえ

10分 270円 | 95kcal 0.7g（1人分あたり）

材料（2人分）

- コープス ひね鶏塩だれ……1/2袋
- 長いも……150g
- 青ねぎ（細）……1/3束
- 七味唐辛子……適宜

つくり方

①長いもは、1.5cm厚さの輪切り、青ねぎは3cmに切る。

②耐熱容器に長いもを入れラップをかけ、電子レンジ（500W）で約3分加熱する。青ねぎを加え、さらに約30秒加熱し軽くつぶす。

③②とひね鶏塩だれを混ぜ合わせる。お好みで七味唐辛子をふる。

Coop's ひょうご ひね鶏塩だれ

香ばしく焼き上げた兵庫県産ひね鶏を
食べやすくスライスし、レモン風味の
塩だれと和えてさっぱりとした風味に。

トマトとアスパラの冷製パスタ

20分 440円 | 500kcal 1.0g（1人分あたり）

材料（2人分）

- スパゲッティ（1.4mm）……160g
- トマト……1コ
- アスパラガス…2本
- クリームチーズ‥40g
- 〈ドレッシング〉
  - にんにく（すりおろし）……1/2かけ
  - レモン汁……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2
  - 塩……小さじ1/3
  - こしょう……少々
  - エキストラバージンオリーブ油…大さじ2

つくり方

①トマト・チーズは1cm角に切る。アスパラは根元の皮をピーラーでむき、1cmに切る。

②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、トマトを加え冷やす。

③スパゲッティは、塩を加えたたっぷりの湯（水2ℓ・塩小さじ4）で表示時間より1分長くゆで、途中でアスパラを加える。氷水に取り冷やす。

④③の水気を切り、②と混ぜ合わせ器に盛り、チーズを散らす。

すいかの杏仁風

20分（冷やし固める時間を除く） 480円 | 120kcal 0.1g（1コ分あたり）

材料（4コ分）

- 寒天の粉……2g
- 水……1/4カップ
- 牛乳……3/4カップ
- 砂糖……40g
- すいか……1/6玉
- 〈シロップ〉
  - 熱湯……大さじ2
  - 砂糖……大さじ2
  - レモン汁‥小さじ2
- ミント……適宜

つくり方

①すいかは飾り用に4切れと8コを丸く切り抜く。残りはざるでこして果汁を搾る（約1カップ）。

②小鍋に水・牛乳・砂糖・寒天の粉を入れて火にかけ約3分煮る。火を止め果汁を混ぜながら加え、器に流し入れ、冷やし固める。

③〈シロップ〉を作り冷やし、②にかけ、すいか、あればミントを飾る。

調理時間　材料費　エネルギー　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。