

ねえ
見て、

私の手作りお弁当♪

～コープス商品を使って自慢のお弁当を投稿しよう!～

(お弁当画像の一例)

いずれかの
コープス商品を使
って作ってね♪

兵庫
ちりめん

てり焼き
ミートボール

うす塩仕立て
鰯入りちくわ

応募方法

コープこうべネットのコミュニティサイト『ちょっと拝見!お宅の食卓』に上記の3商品のいずれかを使ったお弁当の写真を投稿してください。パソコン・スマートフォン・携帯からアクセスし、①組合員番号 ②ニックネーム ③お弁当のテーマ名 ④使用した食材名・アピールポイント ⑤お弁当の写真(1点のみ、スマートフォン・携帯は100KB以内)を入力し、送信してください。

※eふれんず会員にご登録の上ご投稿ください

お宅の食卓

検索

<http://community.coop-kobe.net/syokutaku/>

QRコードを
読み取って
アクセス!



投稿された方全員に...

eポイントを10ポイントプレゼント!

さらに 投稿された中で「参考になった!」票の
上位10名様に...

お弁当ブラシ&保存容器をプレゼント!

「参考になった」カウント期間10/20(日)まで

※色・仕様等は変更になる場合があります。

応募期間 9月2日(月)～30日(月) **当選発表** 11月上旬

※プレゼント当選者には賞品の発送をもって発表とさせていただきます。投稿された方へはeポイントをお付けします。
※テーマ以外の投稿や掲載情報が不足している場合、eポイントプレゼント対象外となる場合がございます。
※応募作品の著作権及び映像・出版物・情報誌への掲載の使用権については、コープこうべに帰属します。
※未発表のオリジナル作品に限りです ※応募いただいた写真(画像)は返却いたしません。

お問い合わせ コープこうべネット事務局 078-856-1351 (受付期間:月～土10時～17時)

コープCooking WEB版もご覧ください。

コープクッキング

検索

<http://cooking.coop-kobe.net>

QRコードを
読み取って
アクセス!



スマートフォンに
「お買物メモ機能」が
ついてもっと
便利に!

作りたいレシピの
必要な材料・分量も
チェックしやすくなっ
てお買物もスムーズに!



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2013年 9月
コープCooking

あ
か
ず

ア

ラ

カ

ル

ト

お弁当にもおすすめ♪



運動会、行楽のお弁当や夕食の一品に!

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。

運動会や行楽など、お弁当を持って出かけることが多い季節になりました。今回は、お弁当のおかずにも、ご自宅での夕食やおもてなしにもぴったりのレシピをご紹介します。ちくわとちりめんを使って手軽に作れるチヂミや、ミニトマトを入れた卵焼き、野菜と鮭のみそチーズ焼きなど、一品でたんぱく質と野菜が一緒にとれるメニューにしています。彩り豊かなメニューで食欲の秋を満喫してください。

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/>



いなりずし二種 ⌚ 15分 🌿 450円 🔥 500kcal 🌀 1.5g (1人分あたり)

材料(2〜3人分)
コープス味付 いなりあげ・・・1袋(10枚)
ご飯・・・400g
〈合わせ酢〉
酢・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
きゅうり・・・1/2本
塩・・・小さじ1/8
甘酢しょうが・・・15g
いりごま(黒)・・・小さじ1
みつば・・・1束
甘酢しょうが・・・適宜

つくり方
①きゅうりは細かく刻み塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。甘酢しょうがはみじん切りにする。
②温かいご飯に①を混ぜ、残りにいりごまを混ぜる。それぞれを5等分に軽くにぎる。
③いなりあげの半量は、両端を開き広げる。ごま入りすし飯を手前にのせて巻き、2カ所をゆでたみつばで結び半分に切る。同様に4本作る。
④残りのいなりあげに、きゅうり入りすし飯を詰める。
⑤器に盛り好みで甘酢しょうがを添える。



鮭のみそチーズ焼き ⌚ 20分 🌿 500円 🔥 230kcal 🌀 2.2g (1人分あたり)

材料(2人分)
生鮭・・・2切れ
塩・・・ひとつまみ
〈みそチーズ〉
みそ・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
ミックスチーズ・・・20g
ししとう・・・4本
なす・・・1/2本

つくり方
①鮭に塩をふり、しばらくおいて水気を拭く。なすは1cmの輪切りにする。
②〈みそチーズ〉の材料を混ぜる。
③①の鮭をオーブントースターで約8分焼き〈みそチーズ〉を塗り、野菜にも〈みそチーズ〉を塗り、鮭と一緒に焼き色がつくまでさらに約5分焼く。



兵庫ちりめん うす塩仕立て 鱧入りちくわ
淡路島近海で水揚げされたしらすを使用。 鰻を6%加え旨みのある味わいに。塩分控えめ。

ちくわとちりめんのチヂミ ⌚ 15分 🌿 410円 🔥 370kcal 🌀 2.5g (1人分あたり)

材料(2枚分)
コープス うす塩仕立て 鱧入りちくわ・・・3本
コープス 兵庫ちりめん・・・20g
にんじん・・・30g
にら・・・1/2束

〈A〉
たまご・・・1コ
小麦粉・・・80g
片栗粉・・・20g
水・・・1カップ
ごま油・・・大さじ1
〈たれ〉
しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
いりごま(白)・・・小さじ1

つくり方
①ちくわは輪切り、にんじんは細切り、にらは4cmに切る。
②ボールに〈A〉を入れよく混ぜ、①・ちりめんを加え混ぜる。
③フライパンにごま油を熱し、②の半量を丸く伸ばして両面を色よく焼く。食べやすく切り、〈たれ〉を添える。



鶏肉のグリル ⌚ 25分 🌿 610円 🔥 240kcal 🌀 1.6g (下味をつける時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)
鶏肉もも・・・1枚
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
レモン汁・・・大さじ1
にんにく・・・1かけ
パプリカ・・・1/2コ
サラダ油・・・少々
レモン(スライス)・・・1枚

つくり方
①鶏肉は筋を切りフォークでつつき、下味をつけ約30分おく。パプリカは乱切りにし、油をまぶす。
②①を250℃のオーブンで15〜20分焼く。鶏肉は半分に切り、レモンスライス添える。
③パプリカは小房に分けゆでて、うす口しょうゆ・粗びき黒こしょうで和える。



てり焼きミートボール 植物油でカラッと揚げ、特製てり焼きソースで風味良く仕上げました。

ミートボール コロッケ ⌚ 20分 🌿 300円 🔥 680kcal 🌀 1.3g (全量あたり)

材料(7コ分)
コープステリ焼き ミートボール・・・1袋
じゃがいも・・・小2コ
ミートボールのたれ・・・大さじ1
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
ミニトマト・・・7コ
小麦粉・・・大さじ2
たまご・・・1/2コ
パン粉・・・1/2カップ
揚げ油
レタス・・・1枚

つくり方
①じゃがいもはひと口大に切り、ゆでて粉ふきにしてつぶす。ミートボールのたれ・塩・こしょうを加えて混ぜる。
②①を7コに分けミートボールを包む。ミニトマトはヘタを取り、竹串で穴をあける。
③②に小麦粉・溶き卵を混ぜたもの・パン粉の順に衣をつけて中温の油で揚げる。
④レタスのせん切りを添える。



きのこのしぐれ煮 ⌚ 15分 🌿 750円 🔥 110kcal 🌀 1.1g (1人分あたり)

材料(4〜6人分)
牛肉切りおとし・・・100g
生しいたけ・・・1パック
ぶなしめじ・・・小1袋
舞茸・・・1パック
しょうが・・・1かけ
砂糖・・・大さじ3
酒・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ2
いりごま(白)・・・大さじ1

つくり方
①牛肉は食べやすい大きさに切る。しいたけは1cm幅、しめじ・舞茸はほぐし、しょうがは細切りにする。
②フライパンに調味料・しょうがを入れて煮立て、牛肉を加える。肉の色が変わったら取り出し、きのこを入れて煮る。
③煮汁が少なくなったら牛肉を戻し、汁気がなくなるまで煮て、ごまをふる。



ミニトマトの卵焼き ⌚ 15分 🌿 410円 🔥 400kcal 🌀 1.6g (全量あたり)

材料(6切分)
たまご・・・3コ
うす口しょうゆ・・・小さじ1/2
ミニトマト・・・小8コ
サラダ油・・・大さじ1/2
〈三度豆のごま和え〉
三度豆・・・1袋
[A]
すりごま(黒)・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
うす口しょうゆ・・・小さじ1/2

つくり方
①トマトは4等分に切る。
②卵にしょうゆを加え溶きほぐし、①を混ぜる。
③熱した卵焼き器に油を敷き、②を4〜5回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。冷めてから食べやすく切る。
④三度豆はゆでて3〜4cmに切り、[A]で和える。



フルーツゼリー ⌚ 20分 🌿 490円 🔥 360kcal 🌀 0.1g (冷やし固める時間を除く) (全量あたり)

材料(流し箱(13×14×4cm)1箱分)
巨峰(種なし)・・・12粒
キウイ・・・1コ
バナナ・・・1本
レモン汁・・・小さじ1
水・・・1と1/2カップ
砂糖・・・大さじ3
寒天の粉・・・1/2袋(2g)
レモン汁・・・小さじ2

つくり方
①巨峰は皮をむき、キウイは半月切りにする。バナナは輪切りにし、レモン汁をかける。
②鍋に水・砂糖・寒天の粉を入れて、混ぜながら火にかけ、沸騰後、約3分煮て火を止めレモン汁を加える。
③流し箱に①を入れ、②を注ぎ込み、冷やし固める。