コープこうべの菓子パンで一番人気!



神戸ハイカラメロンパン



半世紀をこえるロングセラー

1952年、当時17歳だったコープこ うべ(当時は神戸消費組合)食品工 場のパン職人後藤又右衛門さんが、 立ち寄った道具店でオムライス型を 見て発案。当時メロンといえば、オ ムライスのようにだえん形のマクワ ウリ。そこで焼型にオムライス型を 使用したパンをメロンパンと名付 けました。それから半世紀、「神戸 でメロンパンといえばこの形」と

いわれるほど、 長きにわたり 愛されています。





神戸ハイカラメロンパンで東北の被災地を応援!



取組期間:2013年10月1日(火)~31日(木)



みやぎ生協産直ブランド「めぐみ野」南三陸町 銀さけの 養殖に必要な資材の購入に役立てられます。



☆ たべる人がつくる人つくる人がたべる人

食品工場生産品を 買って応募しよう!



パッケージについているダブルハートマークを 5枚集めてはがきに貼ってご応募ください。









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。

安全安心・おいしさ・素材・新鮮さにこだわり、環境にも配慮して商品づくりを続けるコープこう べの食品工場。大正13年にみそとしょうゆを醸造したことに始まり、以来ずっと、組合員の声に こたえてきました。現在では約500品目を製造。食品添加物の使用を抑え、素材のおいしさを引 き出すことにこだわった食品工場生産品で、からだにやさしい食生活を応援します。



鮭の豆腐ハンバーグ

材料(2人分)

「生鮭・・・・・・・100g コープス なめらか絹とうふ・・・・・1/2T
たまねぎ1/4コ しょうが1/2かけ パン粉大さじ3
塩・・・・・・・・・・・小さじ1/5 こしょう・・・・・・・・・・・少々
ブロッコリー・・・・・・1/4株 「じゃがいも・・・・・・・・1コ 塩・・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・大さじ1

ぽん酢・・・・・・・適宜

Ծ 20分 🌢 400円 🖢 240kcal ⊄ 0.7g

つくり方

①鮭は骨を除き、粗くたたく。	豆腐は水切
りし、くずす。 たまねぎはみじ	ん切り、しょ
うがはすりおろす。	

- ②①にパン粉・塩・こしょうを加え混ぜ、2等 分して形を整える。
- ③ブロッコリーは小房に分け、じゃがいも は1cm幅の輪切りにし、ゆでる。
- ④フライパンに油を熱し、②とじゃがいもを こんがりと焼き、じゃがいもに塩をふる。
- ⑤4とブロッコリーを器に盛り、好みでぽ ん酢を添える。



天津麺

材料(2人分)

- コープス しょうゆラーメン 1袋(2食) 熱湯	
「ラーメンスープ(添付)・・・・・2袋 「たまご・・・・・・・・・・2コ 酒・・・・・・・・・・大さじ1 鶏がらスープ・・・・・・・小さじ1	
温切たけのこ(水煮)・・・・1/2袋かにかまぼこ(シーサラダ)・・2本	
カットきくらげ(乾)・・・・・・38 青ねぎ・・・・・・・2本 サラダ油・・・・・・・小さじ2	
チンゲンサイ・・・・・・・1株	

್ರ್ 20 ೫ 🌢 460 円 🖖 490 kcal 🥒 5.8 g

つくり方

①かにかまは半分に切りほぐす。きくらげは 戻す。青ねぎは3cmに切る。

- ②ボールに卵を溶きほぐし、調味料を加え混 ぜ、①とたけのこを加える。
- ③フライパンに油小さじ1を熱し、②の半量 を流し入れ、両面を色よく焼く。これを2
- ④大きめの鍋でたっぷりの湯を沸騰させ、食 べやすく切ったチンゲンサイをゆで、続い て麺をゆでる。器に1人前ずつラーメン スープと、熱湯300mlを注ぐ。
- ⑤ゆで上がった麺を器に入れ、③・チンゲン サイを盛りつける。



あつあげの酢豚風

材料(2人分)

コープス ふんわり絹あつあげ ············ 1パック

豚切りおとし肉**50g 塩**・・・・・・・**少々 こしょう・・・・・・少々 たまねぎ***1/2コ 生しいたけ・・・・2枚 にんじん・・・1/3本 ピーマン……1コ サラダ油・・小さじ2

〈合わせ調味料〉

^L片栗粉****小さじ1

①豚肉は塩・こしょうで下味をつける。 あつあげは6つ切り、たまねぎは ┌水*****1/4カップ くし型に、しいたけは4つに切り、 鶏がらスープ にんじん・ピーマンは乱切りにす ……小さじ1/2 る。にんじんはレンジでかために 砂糖・・・・・大さじ1 加熱する。 しょうゆ・・・大さじ1 ②調味料を混ぜ、(合わせ調味料)を作る。 酢……大さじ1

つくり方

び 20分 ● 380円 ● 320 kcal **《 1.7**g (1人分あたり)

③フライパンに小さじ1の油を熱し あつあげを焼いて一度取り出す。 残りの油をたし、豚肉・たまねぎ を炒め、火が通ったら、残りの野 菜を加える。あつあげを戻し、〈合 わせ調味料〉を加えてとろみがつ くまで炒める。



うすあげとほうれん草の 💆 10ヵ **6** 320円 🔥 75 kcal **⋖** 0.5g しょうが和え 材料(4人分)

コープス うすくないうすあげ -----1枚 ほうれん草……1袋

- ぶなしめじ・・・・・・小1/2袋 -酒**・・・・・・・・・**大さじ1

しょうが(すりおろし) ・・・・・・・小さじ1 しょうゆ……小さじ2 つくり方

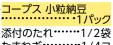
①うすあげはフライパンで両面を焼き、縦 半分に切り1.5cm幅に切る。

②ほうれん草はゆでて4cmに切る。しめじは 小房に分け鍋に入れる。酒をふり、しん なりするまで加熱し、しょうが・しょうゆを 混ぜる。

③①・②を和え、味をなじませる。



納豆のスティック揚げ



材料(4人分)

たまねぎ……1/4コ しカレー粉・・・・・・小さじ1 ウインナー······3本 - 小粒納豆・・・・・・1 パック -キムチ・・・・・・・80g 春巻の皮・・・・・・5枚

さつまいも……1/2本

揚げ油 パセリ……1枝

①たまねぎはみじん切り、ウインナーは縦4つに切 る。キムチは粗みじん切り、さつまいもは棒状に 春巻の皮は半分に切る。

②納豆1パックに添付のたれ・たまねぎ・カレー粉 を混ぜる。もう1パックの納豆にキムチを混ぜる。

③春巻の皮を横長に置き、カレー風味の納豆を手 前にのせ、ウインナーをおいて巻く。巻き終わ りと左右に水をつけて押さえ、閉じる。同様に、 キムチを混ぜた納豆も巻く。それぞれ5本ずつ

④中温の油で、さつまいもと③を色よく揚げ、器 に盛り、パセリを添える。



豆腐の明太子サラダ

材料(2人分) コープス しっとり木綿とうふ

·····1/2丁 ブロッコリー・・・・・1/4株 辛子明太子……30g ^Lマヨネーズ・・・・・・大さじ2

ベビーリーフ……1/2袋

①豆腐は2cm角に切りザルにおき、水切り する。ブロッコリーは小房にわけてゆでる。 辛子明太子は薄皮をのぞく。

②辛子明太子とマヨネーズを混ぜあわせ、豆 腐とブロッコリーを和える。

③器にベビーリーフを敷き②を盛る。

田楽なべ

材料(4人分) コープス 生芋 〈田楽みそ〉

だいこん…6cm

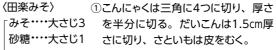
さといも ·····1袋(200g)

┌水******4カップ だしパック(いりこ) ------2袋

Ծ 30 អ 🌢 460ฅ 🖖 110 kcal ⊄ 1.7g

フードプラン特別栽培 こんにゃく芋使用

生芋板こんにゃく



みりん・・大さじ2 ②鍋に水・だしパックを入れ、こんにゃ $^{f L}$ 酒 $^{f m}$ でじ2 く・だいこん・さといもを入れて、柔 らかくなるまで煮る。

> ③〈田楽みそ〉の材料を小鍋に入れて とろみが出るまで煮詰める。具材を 串に刺し、皿に盛り、〈田楽みそ〉を



甘酸っぱい洋酒漬けレーズン入り。

フルーツトースト 二種 材料(各2枚分)

コープス くるみブレッド・・・・2枚 バター・・・・・・・・・小さじ2 りんご・・・・・・1/2コ グラニュー糖……小さじ2 シナモン・・・・・・・・・・・適量

コープス レーズンブレッド・・・2枚 バター・・・・・・・小さじ2 柿……1/2コ

くし形に切る。 ②パンにバターを塗ってりんごを並べ、

グラニュー糖をふり、トースターでこん がりと焼き、シナモンをふる。 ③柿は皮をむき薄切りにする。 バターを

①りんごは半分に切って芯を除き、薄い

塗ってトースターでこんがり焼いたパン に並べる。









Ծ 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。