

コープこうべの夕食サポート まいくる

# 1週間お試しキャンペーン

コープス・コープ商品を1品以上含む  
1000円以上のお買い上げレシートで

## 夕食サポート まいくる はなやぎ御膳

1週間分(1日1食)  
5日分

栄養バランス・彩り・味はもちろん、  
気持ち華やかで多彩なメニューコースです。

抽選で  
30  
名様に



1食あたり  
約500kcal

写真はイメージです

### 応募方法

2013年11月29日(金)～12月31日(火)の期間、コープス・コープ商品を1品以上含む、合計1000円以上のお買い上げレシートを1口として、郵便はがきに貼り付けて、①～⑥を明記の上、下記宛先までご応募ください。  
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤組合員番号 ⑥お買い上げ店舗名

### 応募宛先

〒658-8555  
神戸市東灘区住吉本町1丁目3番19号  
コープこうべ 事業政策推進室 営業政策「まいくるキャンペーン」係

### 応募締切

2014年1月7日(火)消印有効

### 当選発表

厳正なる抽選の上、ご当選者様にはお電話か当選はがきにて、1月24日(金)までにご連絡差し上げます。

※2/3(月)～7(金)または2/10(月)～14(金)いずれかの日程で  
ご自宅にお届けします。

※「夕食サポート まいくる」訪問エリア外の組合員様をご当選された場合、  
コープ商品券3000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。

個人情報について ご記入いただいた個人情報は、賞品の抽選、発送、ご当選のご連絡及び個人を特定しない統計資料の作成の目的のみに限り使用させていただきます。またその個人情報を組合員様の同意を得ることなく業務委託先以外の第三者に提供・開示することはありません。(法令により開示を認められた場合を除きます)

郵便はがき 表面

658 8555  
神戸市東灘区  
住吉本町1丁目3番19号  
コープこうべ 事業政策推進室  
営業政策「まいくるキャンペーン」係

①郵便番号  
②住所  
③氏名  
④電話番号  
⑤組合員番号  
⑥お買い上げ店舗名

裏面

コープ  
2013年12月18日(日)  
¥525  
¥640

レシートが長い場合は折りたたんでください▲

※レシートは複数枚でも可能ですが、できる限り商品名・金額がわかるようにお貼りください。  
※クレジットカードでご購入の際は、お買い上げ日、合計金額、組合員番号の表示は残して見えるようにお貼りください。カード番号部分は切り取っていただいても構いません。  
※ハガキ1枚につき1口とさせていただきます。

いろいろな料理に  
使っておいしい!

## コープスの 乾物おすすめです!



キャンペーン対象商品の一例

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2013年12月  
コープCooking

お正月の食卓にも、  
毎日の一品にも重宝します

# 乾物 活用術!



### 豚ひき肉の松風焼き



### 高野豆腐のココット



### いりどり



### 乾物を上手に食生活に取り入れましょう!

常温で保存でき、いざという時の備えにもなる乾物。切り干し大根や干しいたげなど、そのまま食べるよりも栄養価が高い食品もあります。基本のだしのとり方、巻き寿司、煮物といった年末年始に大活躍の和食メニューのほか、高野豆腐のココットや切り干し大根のサラダなど、洋風のメニューも紹介しています。

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。

スマホには便利な  
お買物  
メモ機能が  
ついています

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/>



# 乾物活用術！ 基本のだしのとり方 昆布とかつお活用術



### 一番だし

コープス カットだし昆布 10~15cm .....5カップ  
水 .....5カップ  
コープス 花かつお お徳用 .....15~20g

- ①鍋に分量の水と昆布を入れ、30分以上おく。
- ②弱火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰させ、花かつおを入れて火を止める。
- ③花かつおが沈んだらこす。

### 三番だし

一番だしをとった後の昆布・花かつお .....5カップ  
コープス 花かつお お徳用(追いかつお) .....ひとつかみ(10g)

- ①鍋に水を入れ、一番だしをとった後の昆布・花かつおを入れる。
- ②火にかけ約10分、中~弱火で煮る。花かつお(追いかつお)を入れ火を止める。
- ③花かつおが沈んだらこす。

### ふりかけ

だしをとった後の昆布・花かつお .....全量  
砂糖 .....大さじ2  
しょうゆ .....大さじ1と1/2

- ①昆布は食べやすく切る。
- ②フライパンに①と花かつお・調味料を入れ、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。



## 一番だしを使って ぶりの雑煮

材料(4人分) 25分 620円 220kcal 1.0g (1人分あたり)

ぶり(切り身) .....1切  
塩 .....小さじ1/4  
にんじん .....1/3本  
ごぼう .....1/4本  
みつば .....1/2束

一番だし .....3カップ  
塩 .....小さじ1/3  
うす口しょうゆ .....小さじ1  
みりん .....小さじ2

もち .....4コ  
ゆず(皮) .....少々

作り方

- ①ぶりは4つに切り塩をふり、しばらく置き、グリルで焼く。
- ②にんじんは輪切りにし、花型で抜く。ごぼうはさがぎにし、さっと水にさらす。にんじん・ごぼう・みつばをゆで、みつばは冷水に取り、2~3本まとめて結ぶ。
- ③一番だしに調味料を加え、温める。
- ④①・②・焼いたもちを彩りよく盛り③を注ぎ、ゆずをのせる。



## 三番だしを使って 乾物の巻き寿司

材料(4本分) 40分 1350円 470kcal 2.9g (乾物の戻し時間・炊飯時間を除く)

米 .....2カップ  
水 .....2と2/5カップ  
すし酢 .....大さじ5  
コープス しょうゆ食感 ふっくら高野豆腐 .....1コ  
コープス たっぶり使える 徳用しいたけ .....4枚  
コープス 天日干し無漂白 かんぴょう .....1/2袋(15g)  
にんじん .....1/2本  
二番だし .....3カップ  
うす口しょうゆ .....大さじ3  
酒 .....大さじ3  
砂糖 .....大さじ3

たまご .....3コ  
砂糖 .....小さじ2  
塩 .....ひとつまみ  
サラダ油 .....少々  
ほうれん草 .....1束  
焼き海苔 .....4枚  
甘酢しょうが .....1袋

作り方

- ①炊き上がりの熱いご飯にすし酢を混ぜ、すし飯を作る。
- ②たっぶりの水で乾物を戻す。高野豆腐は厚みを半分にし、縦長の棒状に、にんじんも縦長の棒状に切る。しいたけは1cm幅に切る。鍋ににんじんと乾物を入れ、だしと調味料を加え、落としぶたをして中火で15分煮て、そのまま冷ます。ほうれん草はゆで、水に取り絞る。
- ③卵と調味料を混ぜ、厚焼き卵を作り、棒状に切る。
- ④巻きすの上に海苔を置き、①を広げ、②・③をのせて巻く(4本作る)。食べやすく切り、甘酢しょうがを添える。



## 豚ひき肉の松風焼き

材料(4~6人分) 50分 1080円 230kcal 1.5g (ひじきの戻し時間は除く)

豚肉ミンチ .....400g  
れんこん .....100g  
コープス 国内産やわらか 芽ひじき .....1/2袋(15g)

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水で戻す。れんこんは粗みじんに切る。
- ②豚肉ミンチに①と(A)を加え練り混ぜる。
- ③オープン皿にクッキングシートを敷き、②を16×16cmに形作り、200℃のオーブンで約20分焼く。
- ④(B)を混ぜ合わせて③に塗る。表面の半分にごまを散らして、170℃に下げて、2~3分焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、ごまをふっていない半分に青のりを散らす。



## 干びょうの酢の物

材料(4人分) 15分 400円 47kcal 0.6g (1人分あたり)

コープス 天日干し 無漂白かんぴょう .....1袋(30g)  
きゅうり .....1本  
塩 .....ひとつまみ  
カットわかめ .....大さじ1

すりごま(白) .....大さじ2  
酢 .....大さじ2  
砂糖 .....大さじ1  
うす口しょうゆ .....小さじ2

作り方

- ①干びょうは水で戻し、3cmに切る。
- ②きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。塩をまぶし、水気が出たら軽く絞る。わかめは水で戻す。
- ③①・②をすりごま・調味料と和える。



## 切り干し大根のサラダ

材料(4~6人分) 15分 220円 90kcal 0.7g (1人分あたり)

コープス 寒風仕上げ切干大根 .....1袋(40g)  
かいわれ大根 .....1/2パック  
かにかまぼこ .....4本

〈ドレッシング〉  
マヨネーズ .....大さじ3  
しょうゆ .....大さじ1/2  
ごま油 .....小さじ1

作り方

- ①切干大根は水洗いして戻し絞る。かいわれは3つに切る。かにかまぼこは半分に切りほぐす。
- ②調味料を混ぜ合わせ〈ドレッシング〉を作る。
- ③①を②で和え、器に盛る。



## いりどり

材料(4人分) 35分 1340円 290kcal 1.6g (しいたけの戻し時間は除く)

鶏肉もも .....大1枚  
コープス たっぶり使える 徳用しいたけ .....6枚  
れんこん .....100g  
たけのこ(水煮) .....80g  
ごぼう .....1/2本  
にんじん .....1/2本  
きぬさや .....12枚  
サラダ油 .....大さじ1

しいたけの戻し汁 .....1と1/2カップ  
酒 .....1/2カップ  
砂糖 .....大さじ1  
みりん .....大さじ2  
うす口しょうゆ .....大さじ2

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る。干しいたけは戻し、大きいものは半分のそぎ切りにする。れんこんは花形、たけのこはくし形、ごぼうは斜め切り、にんじんは梅型に抜く。
- ②鍋に油を熱し、①の鶏肉と野菜を炒める。〈A〉を加え中火から弱火で約20分煮含める。ゆでたきぬさやを散らし、火を止める。



## 高野豆腐のココット

材料(4~6人分) 40分 720円 440kcal 1.5g (1人分あたり)

コープス しょうゆ食感 ふっくら高野豆腐 .....3コ  
ベーコン .....2枚  
たまねぎ .....1/2コ  
にんじん .....1/3本

作り方

- ①水で戻した高野豆腐をひと口大に、ベーコンは1cm幅に、たまねぎ・にんじんは粗みじんに切る。
- ②鍋に〈A〉と固く絞った高野豆腐を入れ煮含める。
- ③フライパンにバターを溶かし、ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒める。
- ④〈B〉をボールに入れ混ぜる。
- ⑤耐熱容器にバターを塗り、②・③を入れ④を流し入れる。180℃のオーブンで20~25分焼き、パセリを散らす。