



冬の定番! あったか
わが家のおでん。
たっぷり作った次の日には
思いきってリメイクじゃ!



お財布にもやさしくて2度おいしい

おでん活用術の巻

残ったおでんと
少しのきゃべつでもっちり食感!
旨いのじゃ〜!



おでん リメイク お好み焼

材料(3人分)
おでんの具……………適量
きゃべつ……………適量
たまご……………3コ
天かす……………適量
お好み焼粉……………100g
おでんのだし……………140ml
油……………適量
ソース・かつおぶし・
青のり……………適宜

作り方

① おでんの具・きゃべつは
食べやすく切る。



② お好み焼粉をおでんの
だしでとく。



③ ①と②・卵・天かすを
合わせて混ぜる。



④ フライパンやホット
プレートに油を熱し、
③を両面こんがり焼く。



ワンポイント
生地がゆるければ、
おでんの具材やきゃべつ、
天かすの量を増やすとよいぞ

簡単・早い・旨いでウレシイ!
だし感がいた一品!



おでん^{de}和風カレー

材料(12皿分)
おでんの具……………適量
おでんのだし……………300ml
水……………1100ml
カレールー……………1箱(238g)
ご飯……………適量

作り方

① 鍋におでんのだし・水を入れ
煮立たせる。

② おでんの具を加え、一旦
火を止めてカレールーを溶かす。

③ 弱火で約5分煮込む。

ワンポイント
おでんのだしと
水は「だし2:水8」
ぐらいの割合が
ちょうどよいぞ



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年1月
コープCooking

元気で メニューで ゲン担ぎ

受験生も、応援する家族のみんなもがんばって!



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。

受験シーズン本番。寒い季節に頑張る皆さんを、スタミナがついて栄養バランスもいい、「ゲン担ぎメニュー」で応援します。出世魚のぶり、ごまをたっぷり入れ、いつもとちがうぶり大根に。丼物やホットドッグは、たんぱく質や野菜がバランスよく入って、ちょっと小腹がすいたときにぴったりです。しょうがのはちみつ漬けは、しょうが湯にしたり、紅茶に入れて、仕事や勉強、家事の合間のティータイムに。お料理にも使えてとっても便利です。

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/>





元気メニューでゲン担ぎ!



🕒 20分 🌿 1400円 🔥 510 kcal 🍴 1.8g (1人分あたり)

材料(4人分)

はんぺん……………2枚 小麦粉……………大さじ4
えび(中)……………10尾 たまご……………1コ
酒……………小さじ2 パン粉……………1カップ
いんげん(冷凍)……10本 揚げ油
小麦粉……………小さじ2 ブロッコリー……………1/2株
豚肉トンカツ用……………2枚 ミニトマト……………8コ
塩……………小さじ1/2 レモン(くし形)……………4切
こしょう……………少々

作り方

- ①えびは背わたと殻を除き、ぶつ切りにし、酒をもみ込む。いんげんは小口に切る。ボールにはんぺんを入れよくつぶし、えび・いんげん・小麦粉を加えよく練り、8コに丸める。
- ②豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③①と②に小麦粉と卵を混ぜたもの、パン粉の順につけて、中温の油で揚げる。
- ④小房に分けてゆでたブロッコリー・ミニトマト・レモンを添える。



🕒 15分 🌿 230円 🔥 240 kcal 🍴 1.0g (1本分あたり) 🕒 15分 🌿 220円 🔥 260 kcal 🍴 1.4g (1本分あたり)

ポテトサラダドッグ

材料(2本分)

ホットロール……………2本
じゃがいも……………小1コ
ウインナー……………2本
コーン(缶)……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
酢……………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々
リーフレタス……………2枚
ミニトマト……………2コ

作り方

- ①じゃがいもは皮つきのままラップに包んで、電子レンジ(500w)で2~3分加熱して皮をむきつぶす。
- ②1cmに切ったウインナー・コーンをフライパンで軽く炒める。
- ③①に②・マヨネーズ・酢・塩・こしょうを加え混ぜる。
- ④パンにレタスを敷き、③をはさみミニトマトをのせる。

ホットドッグカレー風味

材料(2本分)

ホットロール……………2本
バター……………小さじ1
ウインナー……………4本
きゅうり……………1枚
サラダ油……………小さじ1
カレー粉……………小さじ1/4
塩……………少々
トマトケチャップ・マスタード……………適量

作り方

- ①ウインナーは切り目をし、きゅうりは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱しウインナーを炒め、その横できゅうりを炒め、カレー粉・塩をふり入れる。
- ③パンにバターを塗り、②をはさみ、ケチャップ・マスタードをかける。



出世魚でゲン担ぎ ぶり大根ごま風味

🕒 35分 🌿 610円 🔥 390 kcal 🍴 2.1g (1人分あたり)

材料(2人分)

ぶり……………2切
だいこん……………1/4本
しょうが……………1かけ
水……………1と1/2カップ
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1と1/2
すりごま(白)……………大さじ2
きくな……………1/2袋

作り方

- ①ぶりは食べやすく切る。大根は乱切り、しょうがは細切り、きくなは4cmに切る。
- ②鍋に水と調味料・大根・しょうがを入れ、大根が柔らかくなるまで煮る。ぶりを加えて7~8分煮る。
- ③すりごま・きくなを加えてさっと煮る。



ねばねばパワーで ねばり勝ち! ねばねば丼

🕒 15分 🌿 540円 🔥 530 kcal 🍴 1.6g (1人分あたり)

材料(2人分)

まぐろ(生食用短冊)……………80g
納豆……………1パック
長いも……………80g
アボカド……………1/2コ
たくあん……………30g
かいわれ大根……………1/8パック
ご飯……………2杯分
しょうゆ……………適量
練わさび……………適量

作り方

- ①まぐろ・長いも・アボカドは1cm角に切る。たくあんは粗みじん切り、かいわれは半分に切る。
- ②ご飯を盛り、①と納豆を彩りよくのせる。
- ③わさびしょうゆを添える。



必勝が焼き 豚のしょうがみそ焼き

🕒 15分 🌿 530円 🔥 340 kcal 🍴 1.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉しょうが焼き用……………160g
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1/2
〈たれ〉
しょうが(すりおろし)……………1かけ
みそ……………大さじ1
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
水……………大さじ1
きゃべつ……………2枚
にんじん……………30g

作り方

- ①豚肉に片栗粉をつける。きゃべつ・にんじんはせん切りにする。
- ②材料を混ぜ〈たれ〉を作る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、〈たれ〉を加えからめる。
- ④野菜を添える。



受カルビ カルビクッパ

🕒 15分 🌿 610円 🔥 460 kcal 🍴 2.0g (1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉切りおとし……………80g
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1/2
キムチ……………100g
たまねぎ……………1/2コ
にんじん……………1/4本
にら……………1/2束
たまご……………1コ
ごま油……………小さじ1
水……………3カップ
鶏がらスープ……………小さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
ご飯……………2杯分

作り方

- ①牛肉はひと口大に切り下味をつける。たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、にらは5cmに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、牛肉とキムチを炒める。たまねぎ・にんじん・水・鶏がらスープを加え煮る。
- ③塩・こしょうで味を調え、にら・溶き卵を加える。
- ④器に盛ったご飯に③をかける。



しょうがのはちみつ漬け

🕒 10分 🌿 270円 🔥 320 kcal 🍴 0g (漬け込み時間を除く)

しょうがのはちみつ漬け

材料(作りやすい分量)

しょうが……………1袋
はちみつ……………1/2カップ

作り方

- ①しょうがは薄くスライスし熱湯にさっとくぐらせる。ザルに上げ水気をきる。
 - ②保存容器に①を入れはちみつを注ぐ。
- ※2~3日漬けてはちみつがさらっとしてきたら食べごろです

しょうが湯

材料(1人分)

しょうがのはちみつ漬け……………大さじ2
熱湯……………1/2カップ
ゆず(薄切り)……………1枚

作り方

カップにしょうがのはちみつ漬けを入れ、熱湯を注ぎゆずを浮かべる。



疲れたら、
ちょっと休憩

ほっこりメニュー

🕒 10分 🌿 220円 🔥 250 kcal 🍴 0.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

プレーンヨーグルト……………1カップ
きな粉……………小さじ2~
バナナ……………1本
みかん……………小1コ
フルーツグラノーラ……………50g
ミント……………適宜

作り方

- ①バナナは輪切りにする(トッピング用を取り分ける)。みかんは1cmの輪切りにする。
- ②ヨーグルト・きな粉・バナナを混ぜる。
- ③器にグラノーラ(トッピング用を取り分ける)・②を入れる。バナナ・みかん・グラノーラ・あればミントを飾る。

バナナヨーグルト・グラノーラ