

St. Valentine's day

おうちで簡単!

手作りお菓子

日頃の感謝を込めて♪

ホットケーキミックスで作る
ガトーショコラ



材料(1コ分[15cm型])

ホットケーキミックス 200g
純ココア 20g
砂糖 90g
たまご 2コ
生クリーム 100ml
バター 30g
板チョコ 1枚
(飾り用)
純ココア 大さじ1~
生クリーム 100ml
砂糖 小さじ1

20分 530円 2747kcal 3.0g
(焼く時間は除く) (全量あたり)

作り方

- ①型にクッキングシートを敷く。
- ②バターと刻んだ板チョコは湯せんにかけて溶かす。
- ③ホットケーキミックス・ココア・砂糖を泡立て器で混ぜ合わせる。溶き卵・生クリームを加え混ぜ、②を回し入れ手早く混ぜる。クッキングシートを敷いた型に入れて180℃のオーブンで約20分焼き、型から出して冷ます。(竹串を刺して、生地がつかなければOK!)
- ④仕上げにココアをふり、泡立てた生クリームで飾る。

CO-OP ホットケーキミックス 800g(200g×4袋入)

使いやすい小袋包装でお菓子づくりにも便利です。

ハートのクッキー



材料(約12枚分)

小麦粉 120g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
バター 60g
砂糖 60g
たまご 1/2コ

30分 160円 1158kcal 1.4g
(冷ます時間は除く) (全量あたり)

作り方

- ①小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②ボールでバターがクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を2回に分けて入れ、すり混ぜる。溶き卵を少しずつ加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋に入れて冷蔵庫で約30分ねかせる。
- ④厚さ3mmに伸ばして型で抜き、170~180℃のオーブンで15分焼く。

アラザン、チョコペンなどを
使って楽しくデコっちゃおう♪



たくさん作って
友達にも♪

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年 2月
CO-OP Cooking

心もほっと

愛情メニュー

煮込みハンバーグ



チキンときのこの
クリームシチュー



サーモンソテー タルタルソース



大根のポトフ



ホットケーキミックスで作る
ガトーショコラ



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。

寒い日が続きますね。今月は、体も心も温まる、バレンタインデーにもピッタリのメニューをご紹介します。ハートフルカレーやチキンときのこのクリームシチュー、大根のポトフは一品でたんぱく質とたっぷりの野菜がバランスよく摂れる、あったかメニューです。ホットケーキミックスで簡単に作れるガトーショコラは、プレゼントにもおもてなしにもピッタリです。シンプルなクッキーもデコレーションして楽しんでください。ご家族やお友達と彩り豊かな食卓を囲んで、寒い冬を乗り切りましょう。

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/>

コープにまつわる

川柳大募集!

応募期間 2014年 2/1(土)~3/31(月)

優秀賞30作品に
コープ商品券
1,000円分
進呈

※5月上旬に賞品の発送をもって
ご連絡とさせていただきます。

こんな楽しい川柳お待ちしております!

商品のこと、お店でのちょっとしたエピソード、
思わず笑ってしまう出来事など、コープに
まつわるユニークな川柳を募集します。



※ご応募いただきました作品は、お名前又はペンネームを記載の上、
店舗情報誌などの媒体に掲載させていただく場合がございます。

◀ネットからもご応募できます! 詳しくはコチラ。

裏面に必要事項をご記入のうえ、サービスコーナー(コープミニはレジ係)にお渡しください。

転んでも
タダでは起きない
菓子売場



夫への
たまのご褒美
おつとめ品



安いから
いいか〜♪

特売
000円



海鮮サラダ

🕒 20分 🍏 870円 🔥 218 kcal 🌀 1.9g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- サーモン(生食用・短冊)・・・70g
 - ほたて貝柱(生食用・中)・・・3コ
 - 塩・・・ひとつまみ
 - えび(中)・・・5尾
 - 酒・・・大さじ1/2
 - 小かぶ・・・2コ
 - 塩・・・小さじ1/5
 - ベビーリーフ・・・1パック
 - 〈ドレッシング〉
 - たまねぎ・・・1/4コ
 - パプリカ(赤)・・・1/10コ
 - かぶの葉の軸・・・適量
 - 酢・・・大さじ2
 - 塩・・・小さじ1/3
 - 粒マスタード・・・小さじ1
 - こしょう・・・少々
 - オリーブ油・・・大さじ1

- つくり方**
- ①サーモンは薄切り、ほたては2枚にそぎ塩をふる。えびは背わたを除き、酒をふって電子レンジ(500W)で約1分加熱し、殻をむく。
 - ②小かぶは薄切りにして塩をふってしばらくおき、水気を軽く絞る。
 - ③たまねぎ・パプリカ・かぶの葉の軸はみじん切りにし、たまねぎは水にさらし水気を絞る。調味料を混ぜ合わせ〈ドレッシング〉を作る。
 - ④皿にベビーリーフを広げ、かぶを並べ、サーモン・ほたて・えびを彩りよく盛り、〈ドレッシング〉をかける。

大根のポトフ

🕒 40分 🍏 940円 🔥 337 kcal 🌀 2.1g (1人分あたり)

- 材料(4人分)**
- ベーコン・・・4枚
 - あらびきウィンナー・・・4本
 - だいこん・・・1/2本
 - じゃがいも・・・2コ
 - きゃべつ・・・1/3玉
 - 白ねぎ・・・2本
 - 〈A〉
 - 水・・・6カップ
 - チキンコンソメ・・・1コ
 - 塩・・・小さじ1/3
 - あらびきこしょう・・・少々
 - ローリエ・・・1枚
 - 粒マスタード・・・適量
 - マヨネーズ・・・適量
 - にんにく(すりおろし)・・・少々

- つくり方**
- ①大根は1.5cm厚さの輪切りにし、厚みの真ん中に半分まで切り込みを入れる。4コの切り込みにベーコンをはさみ巻く。じゃがいもは半分、きゃべつはくし形、白ねぎは6cmのぶつ切りにする。
 - ②鍋に〈A〉・大根を入れ約10分煮る。じゃがいも・きゃべつ・白ねぎ・ウィンナーを加え15～20分煮る。
 - ③粒マスタード・にんにくマヨネーズを添える。

Coop's ポーク&チキン あらびきウィンナー 220g

豚肉と鶏肉の旨みを活かし、あっさりともろやかな風味に仕上げました。

煮込みハンバーグ

🕒 25分 🍏 600円 🔥 370 kcal 🌀 1.6g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- 合いびきミンチ・・・160g
 - 塩・・・ひとつまみ
 - こしょう・・・少々
 - ナツメグ・・・適宜
 - たまねぎ・・・1/2コ
 - たまご・・・1/2コ
 - パン粉・・・1/4カップ
 - 牛乳・・・大さじ1と1/2
 - サラダ油・・・大さじ1
 - トマト・・・2コ
 - 〈トマトソース〉
 - 赤ワイン・・・1/4カップ
 - トマトケチャップ・・・大さじ2
 - とんかつソース・・・大さじ1
 - 塩・・・少々
 - こしょう・・・少々
 - にんじん・・・1/3本
 - ブロッコリー・・・1/4株

- つくり方**
- ①たまねぎはみじん切りにし、電子レンジ(500W)で約2分加熱して冷ます。
 - ②トマトは1.5cm角に切る。
 - ③ミンチに塩・こしょう・あればナツメグを加え、粘りが出るまで混ぜる。溶き卵・パン粉・牛乳・①を加えさらに混ぜ、2コに丸める。
 - ④フライパンに油を熱し③を並べ、中火で焼き色をつける。裏返してふたをし、弱火で中まで火を通す。フライパンにトマトの2/3量と〈トマトソース〉の材料を加え、約5分煮る。残りのトマトを加えさっと煮て、器に盛る。
 - ⑤にんじんは輪切りに、ブロッコリーは小房に分けゆで、④に添える。(にんじんは、あればハート型で抜く)



ハートフルカレー

🕒 30分 🍏 1050円 🔥 591 kcal 🌀 2.3g (1人分あたり)

つくり方

- ①豚肉は1.5cm角に切り、塩・こしょうをする。たまねぎ・にんじん・なんきん・りんごは1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・にんにくを加えて炒める。
- ③②に水を加え、約10分煮込む。火を止めカレールーを溶かし、なんきん・りんごを加えて、再び弱火で約10分煮る。
- ④皿にご飯を盛り③をかけパセリを飾る。



チキンときのこのクリームシチュー

🕒 30分 🍏 890円 🔥 349 kcal 🌀 1.5g (1人分あたり)

- 材料(4人分)**
- 鶏肉もも・・・1枚
 - 塩・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・少々
 - たまねぎ・・・1コ
 - じゃがいも・・・2コ
 - にんじん・・・1/2本
 - ぶなしめじ(小)・・・1袋
 - ブロッコリー・・・1/4株
 - バター・・・20g
 - 小麦粉・・・大さじ3
 - 〈A〉
 - 水・・・1カップ
 - チキンコンソメ・・・1コ
 - 牛乳・・・1カップ
 - 牛乳・・・1と1/2カップ
 - 塩・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・少々

川柳ご記入欄

※詳しくは表面をご覧ください。

ご応募は、川柳と右記の必要事項をご記入のうえ、サービスコーナー(コープミニはレジ係)にお渡しください。作品は複数ご記入いただいても結構です。



サーモンソテー タルタルソース

🕒 25分 🍏 580円 🔥 488 kcal 🌀 1.3g (1人分あたり)

つくり方

- ①サーモンに塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。トマトはくし形に切る。ほうれん草は4cmに切り、さっとゆでる。
- ②ゆで卵・たまねぎ・きゅうり・パプリカをみじん切りにし、調味料とレモン汁を混ぜて〈タルタルソース〉を作る。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、サーモンを焼く。トマトとほうれん草も油で炒め、塩・こしょうをする。
- ④サーモンに〈タルタルソース〉をかけ、トマトとほうれん草を添える。

材料(4人分)

- 鶏肉もも・・・1枚
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・少々
- たまねぎ・・・1コ
- じゃがいも・・・2コ
- にんじん・・・1/2本
- ぶなしめじ(小)・・・1袋
- ブロッコリー・・・1/4株
- バター・・・20g
- 小麦粉・・・大さじ3
- 〈A〉
- 水・・・1カップ
- チキンコンソメ・・・1コ
- 牛乳・・・1カップ
- 牛乳・・・1と1/2カップ
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・少々

コープにまつわる川柳大募集!

※詳しくは表面をご覧ください。

ご応募は、川柳と右記の必要事項をご記入のうえ、サービスコーナー(コープミニはレジ係)にお渡しください。作品は複数ご記入いただいても結構です。

川柳ご記入欄

※ご記入いただいた個人情報は、賞品の発送の目的に使用させていただきます。また、お名前(苗字のみ)又はペンネームは、店舗情報誌などの媒体に作品を紹介する際に、掲載させていただく場合がございます。

フリガナ	〒	—
ご住所		
フリガナ	氏)	名)
お名前		
電話番号	(ご自宅)	(携帯)
	—	—
組合員番号(8ケタ)	※組合員証に記載の組合員番号(8ケタ)をご記入ください。	
ペンネーム		