



さば缶のそぼろ寿司

材料(4人分(約14×20cm型1つ分))

米……………2カップ
水……………2と1/4カップ
(合わせ酢)
酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
塩……………大さじ1
さば缶(水煮)………1缶(190g)
砂糖……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1
酢……………小さじ1
しょうが(すりおろし)………1かけ
たまご……………2コ
砂糖……………小さじ1/2
塩……………少々
サラダ油……………小さじ1
コープス
兵庫県産味のり……………12枚
にんじん(薄切り)……………12枚
きぬさや……………12枚
甘酢しょうが……………適量

🕒 50分 🍳 600円 🔥 490kcal 🍴 2.5g
(米の浸水時間を除く) (1人分あたり)

作り方

- ①米は分量の水に30分浸し、炊く。(合わせ酢)を混ぜ、すし飯を作り、手早く冷ます。
- ②鍋にさば缶・調味料・しょうがを入れ、混ぜながら煮汁がなくなるまで煮て、そぼろを作る。
- ③卵・砂糖・塩を混ぜ、薄焼き卵を作り細切りにする。にんじんは型で抜きゆでる。きぬさやはゆでて斜め半分に切る。
- ④型にラップを敷き、1/2量のすし飯・海苔・そぼろ・残りのすし飯・卵の順に平らに広げる。ラップをかけしっかり押さえる。
- ⑤型から出し、12コに切り、にんじん・きぬさやを飾る。器に盛り、甘酢しょうがを添える。



🕒 25分 🍳 500円 🔥 260kcal 🍴 0.3g
(1人分あたり)

寒風仕上げ 切干大根
寒風仕上げ にんじんたっぷり切干大根
宮崎県産の青首大根を霧島おろしの寒風でしっかり天日乾燥させました。

切干大根のかき揚げ

材料(4人分)

コープス 寒風仕上げ
にんじんたっぷり切干大根
……………1袋(40g)
食べるいりこ……………20g
みつば……………1束
天ぷら粉……………大さじ1/2
コープス
兵庫県産味のり……………8枚
(衣)
天ぷら粉……………1/2カップ
水……………1/3カップ
揚げ油
レモン(くし形)……………4切
塩……………適量

作り方

- ①切干大根は水洗いし、ぬるま湯に約5分浸し、水気を絞り、ざく切りにする。みつばは3cmに切る。
- ②ボールに切干大根・いりこ・みつばを入れ、天ぷら粉大さじ1/2をまぶす。
- ③天ぷら粉と水を混ぜ(衣)を作る。海苔の片面に(衣)をつけ、160～170℃の揚げ油でカラリと揚げる。
- ④残りの(衣)に②を加え、さっくりと混ぜ合わせる。直径6～7cmの大きさにカラリと揚げる。
- ⑤器に盛り、レモン・塩を添える。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年3月
コープCooking

ストック食材 おいしく活用



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。

缶詰やレトルト、乾物などは、常温で長期保存ができ、いざという時のお役立ち食品です。ゆで大豆やさば缶、ひじきのドライパックは、ゆでたり戻したりが不要でそのまま使え、肉や野菜などと組み合わせると簡単に一品できあがります。ツナ缶やホタテの缶の煮汁には、旨みが含まれているので調味料としても使えます。大豆やひじき、切干大根などの乾物は、たんぱく質やミネラルなど栄養価の高い食品です。缶詰やレトルト食品を買い置きし、上手に使いましょう。



フルーツあんみつ



大豆と牛肉のトマト煮



ツナ缶と塩昆布の和風パスタ



スマホには便利な
お買物
メモ機能が
ついています



コープにまつわる
川柳大募集!

応募期間 2014年3/31(月)まで

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。

こんな楽しい川柳お待ちしております!

夫への
たまのご褒美
おつとめ品

転んでも
タダでは起きない
菓子売場

大丈夫?

おいし
買って〜

安いから
いっか〜

特売
000円

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

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!





**完熟カットトマト**

**完熟ホールトマト**

南イタリアの太陽に育まれた完熟トマト使用。
ソースや煮込み料理にどうぞ。

大豆と牛肉のトマト煮

 30分  1370円  270kcal  2.2g
(1人分あたり)

材料(4人分)

牛肉うすぎり	200g	〈A〉	
塩	小さじ1/2	水	1カップ
こしょう	少々	チキンコンソメ	1コ
小麦粉	大さじ1	砂糖	小さじ2
CO・OP 大豆ドライパック	1缶(140g)	塩	小さじ1/5
こしょう	少々		
コープス 完熟カットトマト	1缶(400g)		
たまねぎ	1コ		
にんにく	1かけ		
スナップえんどう	12本		
サラダ油	大さじ1		

つくり方

- ①牛肉に塩・こしょうをし、小麦粉をふり、ひと口大に丸める。たまねぎはくし形、にんにくはみじん切り、スナップえんどうは半分に切る。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、たまねぎ・にんにくを炒める。
- ③たまねぎを端に寄せて残りの油をたし、牛肉を加え表面に焼き色をつける。
- ④大豆缶・トマト缶・〈A〉を加え、中火で約15分煮る。スナップえんどうを加えさっと煮る。



CO-OP 大豆ドライパック

北海道産大豆を使用。水戻し不要で、すぐに使えて便利。





**ひじきドライパック**

国産芽ひじきを使用。水戻し不要で、煮物や炒め物など様々な料理にすぐに使えます。

ひじき入り中華サラダ

 15分  390円  75kcal  1.0g
(1人分あたり)

材料(4〜6人分)

スライスハム 3枚
CO・OP ひじきドライパック 1パック(50g)
春雨 1パック(40g)
にんじん 1/3本
チンゲンサイ 1株

〈A〉
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1と1/3
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ2
練からし 適宜

つくり方

- ①ハム・にんじん・チンゲンサイは細切りにし、にんじん・チンゲンサイはゆでて、冷ます。
- ②春雨はゆでて水にとり、食べやすく切る。
- ③①・②・ひじきを〈A〉で和える。





**ぷりっとおいしいスパゲッティ1.6mm**

どんなソースにも相性のよい太さです。

**はごろもシーチキンLフレーク**

キャノーラ油と天然塩(にがり塩)を使用しマイルドな味わいに。

ツナ缶と塩昆布の和風パスタ

 15分  280円  390kcal  2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス ぷりっとおいしい
スパゲッティ(1.6mm) 150g
春きゃべつ 1〜2枚
CO・OP はごろも
シーチキンLフレーク 1缶(70g)
塩昆布 10g
あらびきこしょう 少々
レモン(くし形) 2切

つくり方

- ①きゃべつは2cm角に切る。スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯でゆで、ゆで上がる直前にきゃべつを加えザルにあげる。
- ②ボールにツナ缶・塩昆布・①を入れて混ぜる。
- ③器に盛り、こしょうをふり、レモンを添える。



Coop's 旨みたっぷり味わいほたて貝柱(フレーク)

鮮度の良い国内産100%のほたての、旨みがぎゅっと詰まっています。煮汁ごと活用していろいろなメニューに。

ほたて缶のグラタン

 25分  480円  330kcal  1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 味わいほたて
貝柱(フレーク) 1缶(70g)
ゆで卵 1コ
じゃがいも 2コ
たまねぎ 1/4コ
塩 小さじ1/6
こしょう 少々
バター 10g
小麦粉 大さじ1
牛乳 1カップ
ミックスチーズ 30g
パセリ(みじん切り) 少々

つくり方

- ①ほたて缶は貝柱と缶汁に分け、ゆで卵は輪切りにする。じゃがいもは3mm厚さの輪切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、じゃがいも・たまねぎを炒め、塩・こしょうで調味する。小麦粉をふり入れ焦がさないよう炒め、牛乳・缶汁を加えとろりとするまで煮る。
- ③耐熱皿に②・貝柱・ゆで卵を入れチーズをのせオーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、パセリを散らす。



 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。

キ リ ト リ

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)にお渡してください。作品は複数ご記入いただいても結構です。

川柳ご記入欄

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				

※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。