

2014年4月スタート!

特典ポイント



通常はお買い上げ300円(税込)ごとに1ポイント。
対象商品をお買い上げいただくと

**さらに特典ポイントが
プラスされます!**

プラス
3
ポイント

このマークが
目印だよ!



※マークは一例です。

※組合員証のご提示がない場合、特典ポイントはプラスされません。

特典ポイントは2倍・5倍のポイントお得デーの対象外となります。

プラス
5
ポイント

プレーン
ヨーグルト
ビフィズス
450g

中面に載っている
ヨーグルトケーキ
カンタンでおいしいよ!
ぜひ見てね♪

プラス
5
ポイント

熊本阿蘇
すこやか牛乳
1,000ml

プラス
20
ポイント

●スキンローション
(しっとりさっぱり) 各150ml
●ミルクローション130ml

プラス
3
ポイント

うす塩仕立て
鱧入りちくわ
4本入

プラス
5
ポイント

ポーク&チキン
あらびきウィンナー
220g

プラス
5
ポイント

スライス
ベーコン 130g

プラス
10
ポイント

兵庫県産 味のり卓上
(お徳用サイズ)
100枚入

プラス
5
ポイント

スティックパン
●プレーン ●チョコ
●ミックスキャラット 各8本入

プラス
3
ポイント

ミックスキャラット
●160g ●200ml

プラス
10
ポイント

八女抹茶入り
●煎茶 80g
●玄米茶 150g

4月の
特典ポイントの一例だよ♪
この他にもたくさん
あるんだって!



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年4月
こーぷCooking

簡単 かさまし バランス
あさりと春野菜の
スチームサラダ

簡単
かさまし
バランス
レシピ
食卓応援!

かさまし バランス
ウインナーの
豆乳カレースープ

バランス
サーモントラウトの
マヨネーズピカタ

食生活に関心を持ち、
研究するこーぷこうべの
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。

色鮮やかで、香り豊かな春の野菜が出そろそろ季節になりました。旬の野菜や魚を使った、
簡単でバランスの良いメニューをご紹介します。スチームサラダやチャンプルー
は、シンプルな調理で野菜の味が楽しめ、いろんな野菜を組み合わせればボリューム
もアップ。スープにカレールウを入れたり、ピカタにマヨネーズを加えたり、人気のガ
レットを天ぷら粉で作るアレンジメニューもおすすめ。柔らかく、風味も豊かな春野菜
&新物野菜をおいしくいただきます。

スマホには便利な
お買物
メモ機能が
ついています



Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

こーぷクッキング

検索

<http://cooking.coop-kobe.net/>



QRコードを
読み取って
アクセス!



簡単 かさまし バランス

あさりの旨みがいきたる野菜たっぷりの一皿

15分 760円

あさりと春野菜のスチームサラダ

210kcal 1.8g (1人分あたり)

材料(2人分)

あさり(殻付き).....200g
春きゃべつ.....1/8玉
新たまねぎ.....1/2コ
新じゃがいも.....1コ
にんじん.....1/3本
ゆでたけのこ.....50g
実えんどう(さや付き)・80g
塩.....ひとつまみ
水.....1/3カップ

作り方

- ①あさは殻をこすり合わせきれいに洗う。きゃべつはざく切り、たまねぎ・たけのこはくし形に切る。じゃがいも・にんじんは輪切り、実えんどうはさやから出す。
- ②鍋に野菜を広げ、あさり・実えんどうを散らし、塩・水を加えてふたをし、中火にかける。蒸気が出てきたら7～10分蒸し煮にする。
- ③材料を合わせ〈ヨーグルトソース〉を作り添える。

〈ヨーグルトソース〉

プレーンヨーグルト・大さじ3
マヨネーズ.....大さじ2
塩.....小さじ1/8
あらびき黒こしょう.....少々



バランス

ちくわやレタスの食感が楽しい色鮮やかなメニュー

20分 240円 (生地をねかす時間を除く)

ちくわのガレット

230kcal 1.0g (1枚分あたり)

材料(2枚分)

コープス うす塩仕立て
鰻入りちくわ.....2本
たまご.....2コ
レタス.....1/4玉
ミニトマト.....2コ
〈生地〉
天ぷら粉.....1/4カップ
粉チーズ.....小さじ1
塩.....ひとつまみ
水.....1/2カップ
粉チーズ.....小さじ1
あらびきこしょう.....少々
オリーブ油.....小さじ1

作り方

- ①天ぷら粉・粉チーズ・塩・水を混ぜて〈生地〉を作り、30分おく。ちくわは斜め薄切り、レタスは細切り、トマトは輪切りにする。
- ②フライパンに小さじ1/2の油を熱して、〈生地〉の半量を流し入れ、薄く広げる。ちくわの半量をのせ、中央に卵1コを割り入れ、ふたをして焼く。もう一枚も同様に焼く。
- ③②を皿に盛り、レタスとトマトをのせ、粉チーズとこしょうをふる。

※お好みで端を折ってください。

うす塩仕立て
鰻入りちくわ
すり身に鰻を加えて
魚の旨みを活かしました



簡単 バランス

かつおの旨みとアボカドのトロリとした食感がマッチ

15分 670円 (炊飯時間を除く)

かつおの手こねずし

460kcal 2.5g (1人分あたり)

材料(4人分)

米.....2合
水.....400ml
すし酢.....大さじ5
コープス 炭火焼かつおたたき(短冊).....200g
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ2
練わさび.....小さじ1/2
たまご.....1コ
塩.....少々
きゅうり.....1本
塩.....少々
アボカド.....1コ

作り方

- ①米は洗って30分以上浸水して炊き、すし酢を混ぜる。
- ②かつおは5mm厚さに切り、しょうゆ・みりん・わさびで下味をつける。卵は塩を加え炒り卵にする。
- ③きゅうりは薄切りにして塩を振り、しばらくおき絞る。アボカドは5mm厚さに切る。
- ④①に炒り卵・きゅうりを混ぜて器に盛り、かつお・アボカドをのせる。

炭火焼
かつおたたき
炭の香ばしさが引き立つ
鮮度にこだわった逸品



簡単

にらの歯ざわりと新たまねぎの旨み・甘みをいかした一品

10分 210円

にらと新たまねぎの酢味噌和え

70kcal 0.6g (1人分あたり)

材料(2人分)

にら.....1束
新たまねぎ.....1/2コ

作り方

- ①にらは4cm、たまねぎは1cm幅に切る。サッとゆで、ざるに上げ、冷ます。
- ②調味料を合わせ〈酢みそ〉を作る。
- ③①を〈酢みそ〉で和え、器に盛る。

〈酢みそ〉

みそ.....大さじ1/2
砂糖.....小さじ1
酢.....小さじ1
すりごま(白).....小さじ2



かさまし バランス

豆乳で味いまるやか♪やさしいスープです

30分 300円

ウインナーの豆乳カレースープ

330kcal 2.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス ポーク&チキン
あらびきウインナー・4本
たまねぎ.....1/2コ
じゃがいも.....2コ
にんじん.....1/2本
セロリ.....1/3本
サラダ油.....大さじ1/2
水.....1カップ
カレールウ.....1かけ
豆乳(無調整).....1カップ
塩.....小さじ1/5
こしょう.....少々
セロリの葉(みじん切り).....少々

作り方

- ①ウインナーは斜め半分に切る。たまねぎはくし形、じゃがいも・にんじん・セロリは乱切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を炒める。水を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。火を止めカレールウを溶かす。
- ③豆乳を加え、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで調味する。
- ④器に盛り、セロリの葉を散らす。

ポーク&チキン
あらびきウインナー
豚肉と鶏肉の旨みをいかした
食感の良いウインナー



簡単 かさまし バランス

厚揚げが入ってボリューム感もある、ご飯がすすむ一品

15分 540円

厚揚げと春きゃべつの塩麹チャンプルー

210kcal 0.1g (1人分あたり)

材料(4人分)

コープス ふんわり
絹あつあげ.....3コ
豚肉切り落とし・100g
塩麹.....小さじ2
こしょう.....少々
ごま油.....大さじ2
春きゃべつ.....1/4玉
にんじん.....1/3本
もやし.....1袋

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切る。豚肉はひと口大に切り、塩麹・こしょうで下味をつける。きゃべつは4cm角、にんじんは短冊に切る。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、厚揚げを焼いて取り出す。残りの油をたし、豚肉・にんじん・きゃべつ・もやしの順に炒め、厚揚げを戻す。

〈A〉で調味し、炒め合わせ皿に盛る。

ふんわり
絹あつあげ

絹こしのなめらかさを大切に、
皮もしっとりやわらかに揚げました





毎日の料理を楽しむに
COOKPAD
http://cookpad.com

でご紹介!

co-op

コープ商品を使ったレシピを
ご紹介しています。

クックパッド

コープ

検索

http://cookpad.com/recipe/2146202

混ぜて焼くだけ!
超簡単 ヨーグルトケーキ





プレーンヨーグルト
ビフィズス

co-op

プレーンヨーグルトビフィズス

酸味を抑え、まろやかですっきりした味わいに
仕上げました。BB536菌を使用しています

材料(15cm丸型1台分)

CO・OPプレーンヨーグルト
ビフィズス.....200g
ホットケーキミックス...50g
たまご.....1コ
砂糖.....40g

作り方

①ボールに材料を全て入れ、
しっかり混ぜ合わせる。
②型に流し入れ、180℃で予熱した
オーブンで約40分焼く。

日本生活協同組合連合会が作ったレシピです。

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。