

おうちでバル

バルってなあに？

酒場や居酒屋のように、酒と肴が気軽に楽しめる「バル」。
スペインやイタリアなどでは生活に密着した身近なもので、
語らを楽しむ社交場のような空間として親しまれています。



とろり豆腐のもずくソース

🕒 10分 🌿 約310円 🔥 110kcal 🍴 0.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- コープス とろり豆腐.....1コ
- コープス 糸もずく.....1パック
- アボカド.....1/2コ
- パプリカ(赤).....1/8コ

作り方

- ①パプリカは8mm角に切る。
- ②アボカドはスプーンですくい取り、もずくと和え、①を加える。
- ③器に豆腐を入れ、②をかける。



明太子ディップ

🕒 15分 🌿 約520円 🔥 160kcal 🍴 1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- 辛子明太子.....30g
- マヨネーズ.....大さじ1
- プレーンヨーグルト.....大さじ2
- 洋にんじん.....30g
- アスパラガス.....1束
- CO-OP 国産小麦の野菜バー.....8本

作り方

- ①辛子明太子の薄皮を除き、マヨネーズとヨーグルトを加え混ぜる。
- ②にんじんは1cm角の棒状に切る。アスパラは半分に切りゆでる。
- ③皿に野菜バー・②を盛り、①のディップを添える。



うなぎのオープンオムレツ

🕒 20分 🌿 約1400円 🔥 170kcal 🍴 0.5g
(1人分あたり)

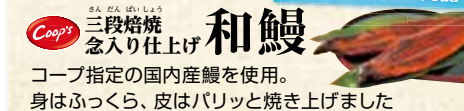
材料(4~6人分)

- コープス 和鰻.....1/2尾
- ブロッコリー.....1/3株
- ミニトマト.....4コ
- たまご.....4コ
- 粉チーズ.....大さじ2
- 塩・こしょう.....各少々
- オリーブ油.....大さじ2

作り方

- ①うなぎは2cm角、ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小さく切りゆでる。
- ②卵・粉チーズ・塩・こしょうを混ぜる。フライパンにオリーブ油を熱し、卵液を入れて大きく混ぜる。半熱になったら①を彩りよく置き、ふたをして弱火で火が通るまで焼く。ひっくり返して焼き色をつける。

おすすめコープ商品



和鰻

三段焼 急入り仕上げ
コープ指定の国内産鰻を使用。
身はふっくら、皮はパリッと焼き上げました

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年 7月
コープCooking

Cool! Delicious! 🎵

涼



を
楽
し
む
べ
ー
ち
ち
そ
う



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。

7月に入り夏も本番。海鮮ロールサラダや冷しゃぶサラダは、たんぱく質と野菜が一緒に摂れる涼やかなサラダメニューです。また、キムチの辛さが食欲をそそる韓国風そうめんや、夏野菜たっぷりのカレーは、バランスの良い一皿で食欲が落ちるこの時期におすすめ。今月は、最近話題の「バル」をおうちで楽しむメニューもご紹介しています。いつもと少し違うおしゃれな盛り付けで、食を楽しむ、夏を元気に乗り切りましょう！

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！



海鮮ロールサラダ

🕒 15分 🌿 約700円 🔥 140kcal 🌊 0.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)
トラウトサーモン(刺身)……………4切
まぐろ(刺身)……………4切
ゆでだこ(刺身)……………4切
たまねぎ……………1/4コ
セロリ……………1/4本
きゅうり……………1/3本
コープス フードプラン 大葉……………3枚
かいわれ大根……………1/3パック
プリーツレタス(サニーレタス)・3〜4枚
〈わさびマヨネーズ〉
マヨネーズ……………大さじ1
わさび……………小さじ1/3
しょうゆ……………少々

つくり方
①たまねぎは薄切り、セロリ・きゅうりは細切り、大葉は縦半分に切る。かいわれは根を切る。レタスは巻きやすい大きさにちぎる。
②〈わさびマヨネーズ〉の材料を混ぜる。
③レタスで刺身と野菜を巻き、〈わさびマヨネーズ〉を添える。



冷しゃぶサラダ(しょうがドレッシング)

材料(2人分)
コープス 清浄豚しゃぶしゃぶ用……………100g
片栗粉……………小さじ1/2
アスパラガス……………3本
レタス……………1/4玉
トマト……………1コ
みょうが……………1本
〈ドレッシング〉
しょうが……………1かけ
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1と1/2

🕒 15分 🌿 約640円 🔥 230kcal 🌊 0.9g
(1人分あたり)
つくり方
①豚肉は半分に切り、片栗粉を薄くまぶし、ゆでてざるにあげる。アスパラは根元の皮をピーラーでむき、斜め切りにしてゆでる。
②レタスは食べやすくちぎる。トマトはくし形、みょうがは縦半分に切り薄切りにする。
③しょうがをすりおろし、調味料を混ぜて〈ドレッシング〉を作る。
④皿に①・②を盛り、③をかける。

韓国風そうめん



材料(2人分)
コープス 直火焼豚スライス……………40g
ゆでたまご……………1コ
コープス 熟成旨味キムチ……………100g
〈スープ〉
水……………2と1/2カップ
鶏ガラスープ……………大さじ1/2
うす口しょうゆ……………大さじ1/2
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
いりごま(白)……………小さじ1/2
そうめん……………3束

🕒 20分 🌿 約370円 🔥 400kcal 🌊 6.4g
(1人分あたり)
つくり方
①焼豚は棒状、ゆでたまごは半分、にらは4cmに切る。
②〈スープ〉の調味料を煮立て、にらを入れすぐに取り出す。火を止めて〈スープ〉を冷やす。
③そうめんをゆで、冷水に取り、手早くもみ洗いをして水気をきる。
④器にそうめん・具を盛り、〈スープ〉を注ぎ、ごまをふる。

マーマレード ラッシー

🕒 5分 🌿 約180円 🔥 110kcal 🌊 0.1g
(1杯分あたり)

材料(4杯分)
プレーンヨーグルト……………300g
牛乳……………1/2カップ
冷水……………1カップ
マーマレード……………大さじ4
氷……………適宜
ミント……………適宜
つくり方
①ヨーグルトをなめらかになるまで混ぜ、牛乳・水・マーマレードを加えさらに混ぜる。
②グラスに①を注ぎ、好みで氷・ミントを浮かべる。

夏野菜たっぷりカレー

🕒 30分 🌿 約1410円 🔥 480kcal 🌊 2.3g
(1人分あたり)

材料(4人分)
牛肉切りおとし……………200g
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
たまねぎ……………1コ
なんきん……………1/8玉
なす……………1本
ピーマン……………2コ
トマト……………1コ
にんにく……………1かけ
サラダ油……………大さじ1
水……………3カップ
カレールウ……………1/2箱(75g)
ご飯……………4皿分(700g)
枝豆(さやつき)……………100g

おすすめコープ商品



大葉
化学合成農薬の使用回数を一般栽培の2分の1以下に抑えて栽培しました



清浄豚
衛生管理の行き届いた豚舎で飼育された、やわらかくておいしい豚肉です



直火焼豚スライス
素材の旨みを引き出しながらじっくりと焼き上げました。スライス済みでスグに使えて便利です



🕒 5分 🌿 約180円 🔥 110kcal 🌊 0.1g
(1杯分あたり)
つくり方
①牛肉は食べやすく切り、塩・こしょうをする。たまねぎは薄切り、なんきん・なす・ピーマン・トマトはひと口大に切る。にんにくはみじん切りにする。枝豆はゆでてさやから出す。
②鍋に油を熱し、にんにく・たまねぎを炒める。牛肉・なんきん・なす・ピーマンを加え炒める。
③②に水・トマトを加え約10分煮る。火を止めてカレールウを溶かし弱火でしばらく煮る。
④ご飯に枝豆を混ぜて皿に盛り、③をかける。



熟成旨味キムチ
かつおだしを効かせた独自のキムチタレでしっかり熟成させた、辛さの中に旨みがあるコク深いまろやかな味わい。国内産のはくさいを使用しています



とるとるシート
お鍋にサッとかがせるだけで、アクや余分な油が簡単にとれます。カレーの具材を煮込む時や、冷しゃぶの下ごしらえにも便利です

涼のポイント

火を使わない

海鮮サラダなどの火を使わないメニューは暑いこの時期には特におすすめ! ガラスの器に盛りつけると見た目もグッと涼やかになります。

冷しゃぶサラダのコツ

お肉に片栗粉をまぶしてから熱湯にくぐらせると、食感がつるんと仕上がりが涼感がアップします!