

野菜生活スムージー

おいしさ広がる、かんたん

ここが
ポイント!

かんたん!
野菜生活と
野菜や果物をミキサーに
かけるだけで
できあがり!

らくちん!
果物と果実たっぷりの
野菜生活なら、
準備する食材は
1〜2品だけ。

おいしい!
フルーティーな
野菜生活で、
失敗知らずの
おいしさ。

**ギュッと
凝縮!**
野菜生活と
生野菜のチカラを
いっぺんに。



トマトとリンゴの野菜生活スムージー



材料(2人分)
カゴメ 野菜生活100
オリジナル……200ml
ミニトマト(トマトでも可)
……4コ(約60g)
リンゴ……1/2コ

作り方
①トマトはへたを取り半分に
切る。
②リンゴは芯を取り、皮ごと
ひと口大に切る。
③全ての材料をミキサーに
かける。

フレッシュバナナのアイススムージー



材料(2人分)
カゴメ 野菜生活100
フルーティーサラダ……100ml
バナナ……2本(200g)
氷……8コ

作り方
①バナナは皮をむいて、
適当な大きさに切る。
②氷をミキサーで軽くまわし
た後、全ての材料をミキサー
にかける。

甘夏のスッキリグリーンスムージー



材料(2人分)
カゴメ 野菜生活100
甘夏&レモンミックス……200ml
ほうれん草……1株(約50g)
キウイ……1コ(約85g)

作り方
①キウイは皮をむいてひと
口大に切る。
②ほうれん草は適当な大き
さにカットする。
③すべての材料をミキサー
にかける。

トロピカルパインスムージー



材料(2人分)
カゴメ 野菜生活100
野菜一日これ一本……200ml
パイナップル……
1/4コ(約100g)
はちみつ……小さじ1

作り方
①パイナップルは適当な
大きさに切り、冷凍する。
②すべての材料をミキサー
にかける。

8月おすすめ とれぴち メニュー

コープこうべでは、「農林水産省 平成26年度フードチェーン食育活動推進事業」の交付を受け、兵庫県の漁業や魚について学び、活動する取り組みを進めています。
毎週火曜日は「おさかなの日」。兵庫でとれたおいしいお魚を、ぜひ、食卓に。
※コープミニでは実施していません。
兵庫のお魚のおいしいレシピはこちら SEAT CLUBレシピ <http://cookpad.com/kitchen/4624284> レシピ作成：兵庫県漁業協同組合連合会

ハモフライ



材料(2人分)
ハモ……200g
小麦粉……適量
卵……1コ
パン粉……200g
揚げ油……適量

作り方
①ハモは5cm程の長さに切る。
②小麦粉、卵、パン粉の順に
つける。
③170℃の油でカリッと揚げる。

ハモの照り焼き



材料(2人分)
ハモ……15cm×2切
油……大さじ1
しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ2
砂糖……小さじ2

作り方
①ハモは1cm幅に切り、温め
たフライパンに油を入れ、
両面を焼く。
②合わせた(A)を加え、煮か
らめる。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年8月 コープCooking

8月31日 野菜の日

野菜たっぷり 夏を元気に



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。

暑い日が続く、食欲が落ちるこの時期こそ、バランス良く食べたいですね。野菜の必要量は大人も子どももほぼ同じで、1日350g以上です。緑黄色野菜が120g以上、その他の野菜が230g以上、意識して摂らないと不足しがちになります。お肉も野菜も入った「ピリ辛サラダうどん」や、季節の野菜をたっぷり使った焼肉、つめたく冷やしたスープやのど越しの良い寒天寄せなど、夏にぴったりのメニューをぜひお試しください。

スマホには便利な
お買物
メモ機能が
ついています



暑い夏にガッツリ&さっぱり! 野菜がおいしいメニュー♪



兵庫県産小麦ブレンド細うどん
兵庫県産小麦を6割ブレンドした国産小麦粉を使用。電子レンジでも調理OKで便利です。

ピリ辛サラダうどん ⌚ 20分 🍎 約740円 🔥 520kcal 🌊 2.8g (1人分あたり)

- | | |
|--|---|
| 材料(2人分) | 作り方 |
| 牛肉切り落とし…120g
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
みそ……………大さじ1/2
豆板醤……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
しょうが(すりおろし)……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1 | コープス 兵庫県産小麦ブレンド細うどん……………2玉
レタス……………3枚
ミニトマト……………6コ
きゅうり……………1/2本
もやし……………1/2袋
みょうが……………1コ
ごまドレッシング…適量 |
| 添付のつゆをかけてもおいしく召し上がれます | ①牛肉は食べやすく切り、しょうが・調味料をもみ込み、油を熱したフライパンで炒める。
②レタスは小さくちぎる。ミニトマトは半分、きゅうりは斜め薄切り、みょうがは粗みじんに切る。もやしはゆでる。
③うどんをゆでて、冷水で洗い、水気をきる。
④レタスをしいた器にうどんを盛り、具をのせドレッシングをかける。 |



野菜たっぷり漬込み焼肉 ⌚ 15分 🍎 約2850円 🔥 370kcal 🌊 1.2g (肉を漬込む時間を除く)

- | | |
|--|--|
| 材料(4人分) | 作り方 |
| 牛肉焼肉用…300g
オクラ……………10本
なんきん……………1/8玉
ピーマン……………4コ
パプリカ(赤)…1コ
エリンギ……………1パック
サラダ油…大さじ2
塩……………ひとつまみ | ①〈漬込みだれ〉を作り、肉を30分以上漬ける。
②オクラと、1cm厚さのくし形に切ったなんきんを下ゆでする。ピーマン・パプリカは2cm幅に切る。エリンギは食べやすくさく。
③①・②をホットプレートで焼き、野菜に塩をふる。 |



塩味つき えだまめ
台湾産えだまめを収穫から約6時間以内で加工・凍結。解凍してそのまま食べられます。

枝豆の冷製スープ ⌚ 20分 🍎 約220円 🔥 210kcal 🌊 0.7g (冷やす時間を除く)

- | | |
|---|--|
| 材料(2人分) | 作り方 |
| CO-OP 塩味つきえだまめ(さやつき)……………200g
たまねぎ……………1/4コ
バター……………10g
ご飯……………10g
チキンコンソメ……………1/2コ
水……………1カップ
牛乳……………1カップ
こしょう……………少々 | ①枝豆は解凍してさやから出し、飾り用をとりわけ。たまねぎは薄切りにする。
②厚手の鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒め、水・コンソメ・ご飯を加え、ふたをして煮る。
③枝豆・粗熱を取った②を、なめらかになるまでミキサーにかける。
④③を鍋に戻し、牛乳を加え、こしょうで味を調え、ひと煮立ちさせ、冷蔵庫で冷やす。
⑤器に盛り、飾り用の枝豆を飾る。 |



風味かまぼこ
ほぐしやすく、お弁当にも入れやすいサイズです。

もずくの寒天寄せ ⌚ 15分 🍎 約250円 🔥 170kcal 🌊 3.0g (冷やし固める時間を除く)

- | | |
|---|---|
| 材料(流し箱1コ分) | 作り方 |
| CO-OP 風味かまぼこ……………2本
コープス 糸もずく(三杯酢仕立て)……………1パック(50g×3コ)
たまご……………1コ
だし……………1と1/2カップ
寒天の粉……………1袋(4g)
しょうゆ……………小さじ1/2
枝豆……………適量 | ①かまぼこはほぐして、もずくと混ぜ合わせる。
②枝豆はゆで、さやから出す。
③鍋にだし・寒天の粉を入れ火にかけ、沸騰したら3分煮てしょうゆを加える。溶きたまごを細く流し入れ火を止める。
④③に①を加え、流し箱に入れ枝豆をのせ、冷やし固める。 |



サーモントラウト(養殖・解凍)切身
ほどよい脂のりとクセのない味わいが自慢です。

サーモントラウトの磯辺春巻き ⌚ 30分 🍎 約1050円 🔥 110kcal 🌊 0.3g (1本分あたり)

- | | |
|---|--|
| 材料(10本分) | 作り方 |
| コープス サーモントラウト(養殖・解凍)切身……………2切
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
じゃがいも……………1コ
塩……………ひとつまみ
春巻きの皮……………10枚
コープス 兵庫県産焼き海苔手巻き用(2切)……………5枚
サラダ油……………大さじ3
ししとう……………10本 | ①サーモントラウトは10本の棒状に切り、塩・こしょうで下味をつけ小麦粉をふる。じゃがいもは細切りにする。
②フライパンに油大さじ1/2を熱し、じゃがいもを炒め塩をして取り出す。油大さじ1/2をたし、サーモントラウトを焼く。
③春巻きの皮に、半分に切った海苔をのせ②を包み、水をつけて止める。
④フライパンに油大さじ2を熱し③とししとうを焼く。 |



寒風仕上げ 切干大根
宮崎県産の大根を使用。色が白く歯ざわりが良く、甘みと歯ごたえがしっかりとっているのが特長。

切り干し大根のナムル ⌚ 10分 🍎 約130円 🔥 62kcal 🌊 0.6g (切干大根の戻し時間を除く)

- | | |
|--|---|
| 材料(4人分) | 作り方 |
| コープス 寒風仕上げ切干大根……………1/2袋(20g)
にんじん……………25g
にら……………1/3束
すりごま……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
ごま油……………大さじ1/2 | ①切干大根は洗って、水で戻す。にんじんは4cm長さの細切り、にらも同じ長さに切る。
②にんじん・切干大根・にらの順にゆでて水気を軽く絞る。すりごま・調味料を加え混ぜる。 |



国内産やわらか芽ひじき
やや太めで煮含みの良い紀伊半島沿岸産のひじきを蒸し上げ乾燥させました。

ひじきのチーズ焼き ⌚ 15分 🍎 約340円 🔥 440kcal 🌊 1.8g (ひじきの戻し時間を除く)

- | | |
|--|--|
| 材料(直径約25cm1枚) | 作り方 |
| コープス 国内産やわらか芽ひじき……………大さじ2
じゃがいも……………1コ
パセリ……………1枝
小麦粉……………大さじ1
たまご……………1コ
塩……………ひとつまみ
サラダ油……………大さじ1/2
ミックスチーズ……………50g
ぼん酢……………適宜 | ①ひじきは水で戻して水気をきる。じゃがいもは細切り、パセリは粗みじんに切る。
②ボールに①・小麦粉・たまご・塩を加え、混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を薄くのばす。両面に焼き色がついたら片面にチーズをのせ、ひっくり返して押さえながら焼く。
④食べやすく切って、器に盛り、好みでぼん酢を添える。 |

果物もしっかり摂ろう!

CO-OP オレンジジュース
ほどよい酸味と甘みのある100%果汁のブラジル産のオレンジジュース

バナナ オレンジゼリー ⌚ 15分 🍎 約210円 🔥 120kcal 🌊 0g (冷やし固める時間を除く)

材料(4コ分)	作り方
CO-OP オレンジジュース……………2カップ 砂糖……………大さじ2 粉ゼラチン……………大さじ1 水……………大さじ3 バナナ……………1本 プレーンヨーグルト……………1/2カップ 砂糖……………大さじ1と1/2 ミント……………適宜	①粉ゼラチンを分量の水にふり入れ、5分おく。バナナは飾り用を輪切りにし、残りはいちょう切りにする。 ②鍋にジュース・砂糖を加えて火にかける。沸騰前に火を止め、①のゼラチンを加え溶かす。 ③②を氷水で冷やす。とろみがついてきたら、バナナを混ぜ、水でぬらした器に入れて冷やし固める。 ④砂糖を混ぜたヨーグルトを③にかけ、飾りのバナナをのせ、あればミントを飾る。