



しめじとブロッコリーのごまおかつ和え

🕒 15分 🍎 約190円 🔥 44kcal 🌊 0.4g
(1人分あたり)

材料(4人分)

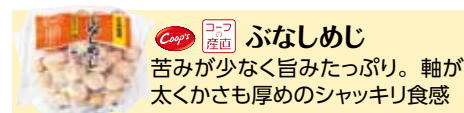
コープス ぶなしめじ
……………小1パック
ブロッコリー……………1/2株
塩……………ひとつまみ

〈A〉

白すりごま……………大さじ2
かつおパック……………1袋
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ①しめじはほぐす。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンに①と水大さじ3と塩をふり、ふたをして蒸しゆでにし、ざるにあげる。
- ③②が冷めたら、〈A〉で和える。



海苔巻き卵焼き

🕒 10分 🍎 約80円 🔥 190kcal 🌊 0.9g
(1本分あたり)

材料(1本分)

コープス
ひょうごの赤たまご……………2コ
だし……………大さじ2
塩……………少々

焼き海苔……………全形1枚
サラダ油……………小さじ1/2
甘酢しょうが……………適宜

作り方

- ①卵を溶きほぐし、だしと塩を混ぜる。海苔は半分に切る。
- ②卵焼き器を熱し、薄く油をひく。卵液を約1/3量流し広げ、海苔をのせて巻く。もう一度油をひき、同様に巻く。最後に残りの卵液を流し巻く。
- ③食べやすく切り甘酢しょうがを添える。



ぶりのレモン照り焼き

🕒 15分 🍎 約670円 🔥 320kcal 🌊 1.4g
(1切分あたり)

材料(2切分)

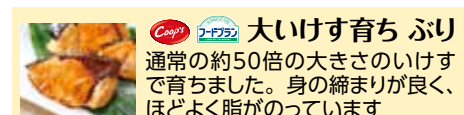
コープス フードプラン
大いけす育ちぶり……………2切
小麦粉……………大さじ1/2
ししとう……………6本
サラダ油……………大さじ1/2

〈たれ〉

しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1
レモン汁……………大さじ1
レモン(スライス)……………1枚

作り方

- ①ぶりは1切を2〜3つに切り、小麦粉をまぶす。レモンスライスは1/2に切り、〈たれ〉を混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①のぶり・ししとうを焼き、取り出す。
- ③フライパンの余分な油をふき、〈たれ〉を入れ、少しとろみが出るまで煮立てる。②のぶりを戻し入れ、からめる。
- ④器に盛り、ししとう・レモンを添える。



フルーツマリネ

🕒 10分 🍎 約780円 🔥 490kcal 🌊 0g
(漬ける時間を除く)

材料(4〜6人分)

柿……………1コ
りんご……………1コ
キウイ……………1コ

〈マリネ液〉

はちみつ……………大さじ3
レモン汁……………大さじ2

作り方

- ①フルーツは食べやすく切る。はちみつとレモン汁を合わせて〈マリネ液〉を作る。
- ②〈マリネ液〉にフルーツを漬ける。

1時間くらいで食べごろになります。時間が経つと果物が柔らかくなってくるので、早めに食べましょう。



串揚げ 家族みんな で パーティー



運動会や行楽、敬老の日など、家族で出かけたり、食事をしたりする機会の多い9月。パーティーにおすすめの串揚げとお弁当メニューのご提案です。

串揚げは、大根とこんにゃくなどちょっと変わった素材を組み合わせたり、ひと手間かけたりすると意外なおいしさが楽しめ、お弁当に入れても華やか。カレー塩やみそだれ、タルタルソースなど、お好みの味わいでお試ください。

フルーツのマリネは、甘酸っぱい酸味が夏の疲れを癒してくれます。運動会やレジャーのリフレッシュにもピッタリです。

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。

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

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

検索



QRコードを読み取ってアクセス!

スマホには便利な
お買物
メモ機能が
ついています



お弁当のおかずにも! いろんな具材・組合せで♪ おいしく & 楽しくアレンジ串揚げ



えびしそ
えびは背わたを除き、尾を二節残して殻をむき、塩をふります。えびを串に刺してから大葉を巻きます



れんこんのミンチ詰め
ミンチ・塩・練りからしを練り混ぜ、下ゆでしたれんこんの穴に詰めます



牛肉とたまねぎ
牛肉は好みに合わせて揚げ時間を調整しましょう



じゃがいもとウインナー
じゃがいもは固めに下ゆでし、ウインナーは半分に切りましょう



大根とこんにゃく
大根は下ゆでしておきましょう



豚バラと三度豆
ゆでた三度豆を塩・こしょうをした豚肉で巻きます

おすすめ
コープ商品



清浄豚
衛生管理の行き届いた豚舎で飼育。豚特有の臭みが少なく、やわらかくておいしい豚肉です



サーモンと白ねぎ
塩・こしょうをしたサーモンを白ねぎと一緒に



アボカドと生ハム
くし形に切ったアボカドに生ハムを巻いて、黒こしょうをふります



うずらとミニトマト
衣を2回つけると、はがれにくくなります



厚揚げとチーズ
厚揚げの厚みを半分に切ってチーズをはさみます。※チーズはみ出さないように注意しましょう

おすすめ
コープ商品



スライスチーズ
とろけるスライスチーズのせて、はさんで、巻いていろいろな料理にどうぞ。チェダーチーズとゴーダチーズをブレンド



バナナとプルーン
果物を揚げると、甘みが増してやわらかくなります

おすすめ
コープ商品



フレンドリーバナナ
フィリピン産 ビスカヤ農園から。香りがよくてまろやかな甘さ。土づくりからこだわった安心のおいしさ

ポイントは長いも!
おいしく揚がる衣のコツ

長いも………30g
たまご………1/2コ
水………1/2カップ
小麦粉………1/2カップ
パン粉………2カップ

約30分
作れます

①長いもをすりおろし、溶き卵と水を加える。

②小麦粉をふり入れて混ぜる。



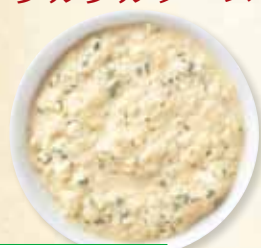
③串に刺した食材に②をくぐらせ、パン粉をつけて揚げます。



※衣に長いもを加えると軽い食感になります。残った衣は、お好み焼きやチヂミの生地にご利用できます

どの串に
どの味?! いろんなバリエーションで串揚げをもっと楽しく!

子どもも大好き!
タルタルソース



366 kcal 1.0g
(全量あたり)

材料
ゆでたまご………1コ
たまねぎ………1/8コ
パセリ………小さじ2
マヨネーズ………大さじ3
塩………少々
こしょう………少々
レモン汁………小さじ1

作り方
①ゆで卵は粗みじん切り、たまねぎ・パセリはみじん切りにする。
②①にマヨネーズ・塩・こしょう・レモン汁を加え、混ぜる。

和の具材に
みそだれ



259 kcal 6.9g
(全量あたり)

材料
みそ………大さじ3
砂糖………大さじ1
酒………大さじ2
みりん………大さじ2
しょうゆ………小さじ1/4

作り方
①調味料を小鍋に入れて、とろみが出るまで煮立てる。

さっぱり風味で
すだちしょうゆ



7 kcal 0.7g
(全量あたり)

材料
すだち(汁)………大さじ1
しょうゆ………小さじ1

作り方
①すだち果汁としょうゆを3:1の割合で混ぜる。

定番の味!
ケチャップ&ウスター



114 kcal 5.0g
(全量あたり)

材料
トマトケチャップ………大さじ4
ウスターソース………大さじ2

作り方
①トマトケチャップとウスターソースを2:1の割合で混ぜる。

スパイシーで旨い♪
カレー塩



4 kcal 2.4g
(全量あたり)

材料
カレー粉………小さじ1/2
塩………小さじ1/2

作り方
①カレー粉と塩を1:1の割合で混ぜる。

やさしい甘さ
シナモンシュガー



62 kcal 0g
(全量あたり)

材料
シナモン………小さじ1/2
グラニュー糖………大さじ1

作り方
①シナモンとグラニュー糖を1:6の割合で混ぜる。

串揚げと一緒に! **ひね酢サラダ**



おすすめ
コープ商品



香ばしく焼き上げた兵庫県産ひね鶏に、ゆず、だいたいを加えたポン酢を加えさっぱりとした風味に仕上げました

15分 約530円 51 kcal 0.8g
(1人分あたり)

材料(4人分)
コープス ひね酢…1袋
だいこん………5cm
きゅうり………1本
みょうが………2本
トマト………1コ

作り方
①だいこん・きゅうりは細切り、みょうがは縦半分に切り、薄切りにする。トマトは半月切りにする。
②ひね酢・だいこん・きゅうり・みょうがを和える。
③器にトマトをしき、②を盛る。

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。