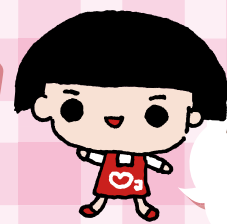


Coop CO-OP コープ商品総選挙の商品を使って

# 愛情レシピ大募集!

テーマ ～バレンタインに作りたいメニュー～



あなたの自慢の  
愛情レシピが2月号の  
コープクッキングで  
紹介されるかも～♪

それぞれの部門、各3商品のいずれかを使ったレシピを作ってください。

## デザート部門

Coop コープ産直

フレンドリー  
バナナ



総選挙  
1位

CO-OP

ファミリー  
チョコレート



総選挙  
9位

Coop

果汁入り  
すっきりみかん



総選挙  
10位

## メインディッシュ部門

Coop

清浄豚



総選挙  
11位

Coop

健康熟成鶏



総選挙  
16位

Coop

サーモントラウト



総選挙  
43位

グランプリに輝いたレシピはコープクッキング(2月号)に掲載!



## グランプリ

各商品につき1名様(計6名)

コープの商品券

# 10,000円分進呈



## 準グランプリ

各商品につき5名様(計30名)

コープの商品券

# 3,000円分進呈

**応募方法** 応募用紙に、①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤組合員番号 ⑥レシピ名 ⑦使用したコープ商品名 ⑧アピールポイント ⑨材料・作り方をご記入の上、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。※お一人様何通でもご応募可

**応募期間** 10月1日(水)～31日(金) **当選発表** 2014年12月中旬

商品券の発送をもってご連絡とさせていただきます。  
グランプリに輝いたレシピはコープクッキング2月号に掲載。

ホームページからのご応募できます。

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

コープこうべ 店舗情報

検索



応募レシピはオリジナル作品に限ります。過去に他のレシピに応募されたものはご応募できませんのでご了承ください。応募されたレシピの一切の権利はコープこうべに帰属いたします。応募されたレシピの内容は一部変更して掲載する場合があります。お一人様で複数のレシピをご応募いただけます。ご応募いただいたレシピは情報誌、売り場ツールに掲載させていただきます。

|            |            |                              |     |
|------------|------------|------------------------------|-----|
| レシピ名       | 使用したコープ商品名 | 応募用紙                         |     |
| アピールポイント   |            | ご応募の際、すべての項目についてご記入ください。     |     |
| 材 料        | 作り方( 人分)   | フリガナ                         |     |
|            |            | ご住所                          | 〒 - |
|            |            | フリガナ                         |     |
|            |            | お名前                          |     |
|            |            | お電話番号                        | - - |
| 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。 |     |

※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、ご住所(市町村名まで)・お名前(苗字のみ)はレシピを紹介する際に掲載させていただきます場合があります。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年10月  
コープCooking

# パーティーメニュー

コープ商品を使って



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。

10月31日はハロウィン。今月はかぼちゃを使ったお菓子や料理など、パーティーメニューのご紹介です。季節の野菜が入ったパンプキンシチューやハロウィンサラダ、かぼちゃのクッキーは、ハロウィンパーティーを盛り上げるのにピッタリなメニュー。またブルスケッタやミートボールのピンチョス、スタッフ・ド・レーズンロールは、見た目も華やかで栄養バランスもとれ、手軽に食べやすい一品です。お子様と一緒にいろんな組み合わせを考えて、楽しいパーティーを開いてみてはいかがでしょうか。

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

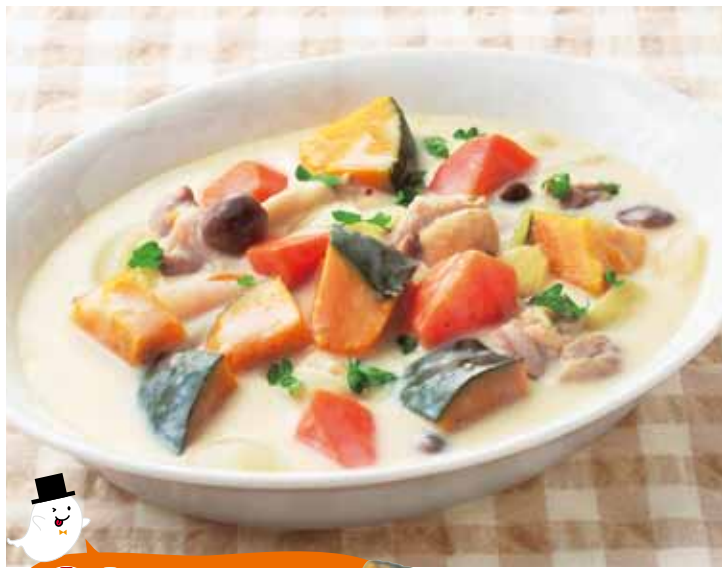
検索

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



QRコードを読み取ってアクセス!





### Coop's 2-PASS なんきんを使って パンプキンシチュー

材料(4人分)  
鶏肉もも……………1枚  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
コープスフードブラン なんきん…300g  
たまねぎ……………1コ  
洋にんじん……………1/2本  
ぶなしめじ……………1/2袋  
バター……………20g  
小麦粉……………大さじ3  
〈スープ〉  
水……………1と1/2カップ  
チキンコンソメ……………1コ  
牛乳……………1と1/2カップ  
塩……………小さじ1/5  
こしょう……………少々  
パセリ(みじん切り)……………少々

つくり方  
①鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。なんきん・たまねぎ・にんじんはひと口大に切り、しめじはほぐす。  
②鍋にバター・鶏肉を入れて炒め、①の野菜を加え炒める。小麦粉をふり入れ、焦がさないようにさらに炒める。  
③②に〈スープ〉を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。  
④牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。  
⑤器に盛り、パセリを散らす。

25分 約 870円  
330kcal 1.3g (1人分あたり)



### Coop's 90 小麦の味わいパン・ド・ミを使って ブルスケッタ2種

材料(8切れ分)  
コープス 小麦の味わいパン・ド・ミ(6枚切)……………2枚  
にんにく(すりおろし)……………1/2かけ  
オリーブ油……………大さじ1  
〈A〉  
ミニトマト……………6コ  
ベビーリーフ……………少々  
オリーブ油……………大さじ1/2  
塩……………ひとつまみ  
こしょう……………少々  
〈B〉  
オイルサーディン……………4尾  
ベビーリーフ……………適量  
レモン(輪切り)……………2枚

つくり方  
①パンは1枚を4等分に切り、にんにくとオリーブ油を混ぜて塗り、軽くトーストする。  
②〈A〉  
ミニトマトは7mmの角切り、ベビーリーフはちぎり、オリーブ油・塩・こしょうを混ぜる。①のパン4切れにのせる。  
③〈B〉  
ベビーリーフ・オイルサーディン・いちょう切りにしたレモンの順に①のパン4切れにのせる。

15分 約 400円  
150kcal 0.6g (1切れ×2種)



### Coop's からし明太子を使って 明太子クリームパスタ

材料(2人分)  
スパゲッティ(1.6mm)……………150g  
コープス からし明太子……………30g  
バター……………10g  
生クリーム……………1/2カップ  
粗びきこしょう……………少々  
ブロッコリースプラウト……………1/2パック

つくり方  
①明太子は薄皮を除く。スプラウトは半分に切る。  
②スパゲッティは、塩を加えたたっぷりの湯(水2ℓ・塩小さじ2)でゆでる。  
③フライパンにバター・生クリームを入れ、軽く煮立てる。火を止めて、明太子・②・こしょうを加え、混ぜる。  
④皿に盛り、スプラウトをのせる。

15分 約 430円  
550kcal 1.0g (1人分あたり)



### Coop's 2-PASS たねなし柿を使って ハロウィンサラダ

材料(4人分)  
コープス フードブラン たねなし柿……………1コ  
かぶ……………1コ  
洋にんじん……………1/4本  
ブロッコリー……………1/2株  
〈マスタードドレッシング〉  
粒マスタード……………大さじ2  
酢……………大さじ2  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………大さじ3

つくり方  
①柿はくし形、かぶ・にんじんは5mm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分ける。にんじん・ブロッコリーをゆでる。  
②にんじん・かぶを、かぼちゃ・おぼけなどの形に飾り切りする。  
③器に柿・野菜を盛り、〈マスタードドレッシング〉を作り添える。

20分 約 600円  
170kcal 0.7g (1人分あたり)



### Coop's 90 レーズンロールを使って スタッフ・ド・レーズンロール

材料(6コ分)  
コープス レーズンロール……………6コ  
ツナ缶……………小1缶  
スライスチーズ……………3枚  
セロリ……………1/2本  
マヨネーズ……………大さじ4  
セロリの葉(みじん切り)……………適宜  
ブリーツレタス……………適宜

つくり方  
①レーズンロールは上面をV字に切り取る。  
②切り取ったパン・スライスチーズはちぎる。セロリはみじん切りにする。  
③②・ツナ・マヨネーズを混ぜ、パンにのせる。  
④皿に盛り、セロリの葉を飾る。好みでブリーツレタスを添える。

20分 約 460円  
240kcal 0.8g (1コ分あたり)



### Co-op テリヤキミートボールを使って ミートボールのピンチョス

材料(12本分)  
CO-OP テリヤキミートボール……………4コ  
きゅうり……………1/3本  
CO-OP テリヤキミートボール……………4コ  
りんご(くし形)……………1/8コ  
クリームチーズ……………30g  
金時豆(煮豆)……………8粒

つくり方  
①きゅうりはピーラーでリボン状に、りんごはいちょう切り、クリームチーズは角切りにする。きゅうり・りんごは塩水(水1/2カップ+塩小さじ1/2)にさっとつける。  
②ピック(串)に〈ミートボール+きゅうり〉・〈ミートボール+りんご〉・〈クリームチーズ+金時豆〉を刺す。

15分 約 240円  
74kcal 0.2g (1本×3種)



### Coop's 90 なめらか絹とうふを使って 豆腐のココット

材料(直径10cm型4コ分)  
コープス なめらか絹とうふ……………1丁  
ベーコン……………2枚  
チンゲン菜……………1/2袋  
生しいたけ……………4枚  
サラダ油……………大さじ1/2  
塩……………ひとつまみ  
〈A〉  
たまご……………4コ  
生クリーム……………1/2カップ  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
サラダ油……………少々

つくり方  
①豆腐は1.5cm角に切り、軽く水切りをする。ベーコン・チンゲン菜は1cm、しいたけは薄切りにする。  
②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン・チンゲン菜・しいたけを炒めて塩をふり、冷ます。  
③ボールに〈A〉を入れ混ぜる。  
④ココット型にサラダ油を塗り、豆腐・②を入れ、③を流し入れる。180℃のオーブンで約25分焼く。

15分 約 580円 (焼き時間を除く)  
290kcal 0.9g (1コ分あたり)



### Co-op ホットケーキミックスを使って かぼちゃクッキー

材料(約30コ分)  
CO-OPホットケーキミックス……………1袋(200g)  
コープス フードブラン なんきん(正味)……………150g  
バター……………50g  
砂糖……………20g  
抜き型(約5cm×6cm)  
ポリ袋(Mサイズ)

つくり方  
①なんきんはラップなしで電子レンジ(500w)で4～5分加熱する。フォークなどで皮ごとつぶして冷ます。  
②ボールに室温に戻したバターを入れクリーム状にし、砂糖を加えて混ぜる。  
①・ホットケーキミックスを加え、1つにまとめる。ポリ袋に入れて、厚さ約3mmに伸ばし、約30分冷蔵庫で冷やす。  
③②の生地を型で抜き、170℃のオーブンで約15分焼く。

30分 約 240円 (生地を休ませる時間を除く)  
1300kcal 3.0g (全量あたり)