

アツアツ鍋で心もあつたか!



みぞれ ぶりしゃぶ

🕒 20分 🌿 1670円

🔥 260kcal 🍴 1.4g (1人分あたり)

材料(4人分)

コープスフードプラン
大いけす育ちぶり
(生食用・短冊) …250g
絹とうふ ……1丁
だいこん ……1/2本
水菜 ……1袋
洋にんじん ……1/2本
えのき茸 ……1袋
水 ……5カップ
昆布 ……10cm
ぼん酢しょうゆ ……適量

つくり方

- ①ぶりは薄切りにする。豆腐・水菜は食べやすく切る。にんじんは輪切り、えのきはほぐす。だいこんはすりおろす。
 - ②鍋に水・昆布を入れ火にかけ、豆腐・にんじん・えのきを煮る。火が通ったら、水菜・だいこんおろしを加える。
 - ③ひと煮立ちしたら、ぶりをしゃぶしゃぶしながらぼん酢でいただく。
- ◆メはおもちを入れて、おろしもちがおすすめ



大いけす育ちぶり

身の締まりが良く、ほどよく脂がのっています



キムチ入りかき鍋

🕒 20分 🌿 1870円

🔥 300kcal 🍴 4.3g (1人分あたり)

材料(4人分)

コープス 兵庫県産
一年生かき ……2パック
豚肉ばらうすぎり ……100g
木綿とうふ ……1丁
キムチ ……250g
にら ……1束
はくさい ……4枚
白ねぎ ……2本
だし(いりこ) ……4カップ
みそ ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ1
酒 ……大さじ2

つくり方

- ①かきは手早く洗って水気をきる。豚肉・豆腐は食べやすい大きさに切る。にらは5cm、白菜はざく切り、白ねぎは斜め切りにする。
 - ②鍋に豚肉を入れて炒め、キムチを加え炒める。
 - ③②にだし・調味料を加え、豆腐・白菜を入れる。煮立ったら、かき・にら・白ねぎを加え煮る。
- ◆メはトック(韓国の餅)やラーメンがおすすめ



兵庫県産一年生かき

やわらかく、旨みたっぷり。縮みにくいのが特長



豚肉の豆乳鍋

🕒 30分 🌿 1240円

🔥 340kcal 🍴 1.8g (1人分あたり)

材料(4人分)

豚肉ロース
(しゃぶしゃぶ用) ……250g
きゃべつ ……1/4玉
コープスフードプラン
たまねぎ ……1コ
コープスフードプラン
じゃがいも ……2コ
洋にんじん ……1本
ぶなしめじ ……1袋
(A)
豆乳(無調整) ……3カップ
水 ……2カップ
鶏がらスープ ……大さじ1
塩 ……小さじ1/3
うす口しょうゆ ……大さじ1
あらびきしょうゆ ……適宜

つくり方

- ①きゃべつは角切り、たまねぎは1cm・にんじんは5mm厚さの輪切り、じゃがいもは7~8mm厚さに切る。しめじはほぐす。
 - ②鍋に(A)・野菜・豚肉を加え煮る。
 - ③好みでこしょうを添える。
- ◆メはご飯とチーズを入れて、リゾット風にするのがおすすめ



じゃがいも
たまねぎ

化学合成農薬の使用回数を一般栽培の1/2以下に抑えて栽培



CCOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年 11月
コープCooking

保存版

乾物活用術

使える！
簡単！



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。

乾物は、ストックしやすく保存性が良いだけでなく、おいしさや栄養面でも優れた食品です。和のイメージが強いですが、洋風にも中華にも利用できます。「高野豆腐のから揚げ」や、「かんぴょうのマリネサラダ」など、今月は乾物の活用術をご紹介します。また11月は日ごとに寒さが増し、鍋料理が恋しくなる季節でもあります。そこで、「みぞれぶりしゃぶ」や、「キムチ入りかき鍋」など、アツアツの鍋もご紹介。野菜がたっぷり摂れる鍋料理で冬に備えましょう。

スマホには便利な
お買物
メモ機能が
ついています



スマートフォンで
鍋のヒミツのコツを
伝授するのじゃ~

コープのお店アプリってなあに?
スマートフォンでダウンロードすると「店舗情報誌」や旬の情報がチェックできます。ゲームやカメラも楽しめます。

① まずはコープの
お店アプリを
ダウンロード!

無料



コープこうべ お店アプリ



検索

② アプリを起動して
コープカメラを
立ち上げます。



③ スマートフォンを
上記の鍋レシピの
写真にかざすと
鍋奉行が
コツを伝授!

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!



高野豆腐のから揚げ

🕒 20分 🌿 約140円 🔥 240kcal 🍴 1.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス しっとり食感ふっくら高野豆腐・2コ
〈A〉
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
酒……………大さじ2
鶏がらスープ……………小さじ1/3
しょうが(すりおろし)……………小さじ1/3
にんにく(すりおろし)……………小さじ1/3
たまご……………1コ
片栗粉……………大さじ4
揚げ油……………2枚
レタス……………2枚
レモン(くし形)……………2切

Coop's しっとり食感
ふっくら高野豆腐
味しみが良く、しっとり
なめらかな食感

作り方

- ①高野豆腐は戻し、しっかり水気を絞る。6～8つにちぎる。
- ②〈A〉を混ぜ①に含ませてから、溶き卵を加え混ぜる。
- ③②に片栗粉をまぶし中温の油で揚げる。
- ④レタスの細切りとレモンを添える。



しいたけといかのオイスターソース炒め

🕒 20分 🌿 約570円 🔥 150kcal 🍴 1.6g
(しいたけの戻し時間を除く)

材料(2人分)

むきいか……………80g
塩……………少々
こしょう……………少々
酒……………小さじ1
コープス たっぶり使える
徳用しいたけ……………5枚
ブロッコリー……………1/2株
白ねぎ……………1/4本
しょうが……………1/2かけ
サラダ油……………大さじ1
〈合わせ調味料〉
しいたけの戻し汁……………大さじ3
オイスターソース……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/4
しょうゆ……………小さじ1/4
片栗粉……………小さじ1

Coop's たっぶり使える
徳用しいたけ
戻りやすい薄手のしいたけ
煮物や炒め物などに

作り方

- ①いかは表面に格子に切り込みを入れ、短冊に切り、下味をつける。
- ②しいたけは戻し、食べやすくそぎ切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。白ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ③〈合わせ調味料〉を作る。
- ④フライパンに油大さじ1/2を熱し、水気を拭いたいかを炒め、取り出す。
- ⑤油大さじ1/2で白ねぎ・しょうがを弱火で香りが出るまで炒め、しいたけを加え炒める。④・ブロッコリーを加え③を回し入れ、とろみがつくまで炒める。



切干大根のペペロンチーノ

🕒 15分 🌿 約170円 🔥 59kcal 🍴 0.4g
(切干大根の戻し時間を除く)

材料(4人分)

ベーコン……………1枚
コープス 寒風仕上げ
切干大根……………1/2袋(20g)
洋にんじん……………1/4本
にんにく……………1/2かけ
鷹の爪……………1/2本
オリーブ油……………大さじ1/2
白ワイン……………大さじ1
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………小さじ1

Coop's 寒風仕上げ
切干大根
色が白く甘みがある
宮崎産の切干大根

作り方

- ①切干大根は戻し、軽く絞る、食べやすく切る。
- ②ベーコン・にんじんは細切り、にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を除き、小口切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油・にんにく・鷹の爪を入れて弱火にかけ、香りが出たらベーコン・切干大根・にんじんを加え、白ワインをふり、中火で炒め塩・こしょうをする。
- ④皿に盛り、パセリを散らす。



かんぴょうのマリネサラダ

🕒 15分 🌿 約570円 🔥 120kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

材料(4～6人分)

スライスハム……………3枚
コープス 天日干し無漂白
かんぴょう……………1袋(30g)
パプリカ……………1/2コ
たまねぎ……………1/2コ
きゅうり……………1本
〈マリネ液〉
酢……………大さじ4
粒マスタード……………小さじ2
砂糖……………ひとつまみ
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ3

Coop's 天日干し無漂白
かんぴょう
塩もみ不要。
自然な甘みが特長

作り方

- ①かんぴょうは戻し、3cmに切る。ハムは細切り、パプリカ・たまねぎは薄切りにする。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②〈マリネ液〉の材料を合わせ①を和え、味をなじませる。



大豆と鶏肉のカレー煮

🕒 20分 🌿 約620円 🔥 340kcal 🍴 1.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉もも……………1枚
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
コープス フードプラン
蒸し大豆……………1/2袋(60g)
たまねぎ……………1/4コ
セロリ……………1/4本
洋にんじん……………1/4本
三度豆……………3本
にんにく……………1/2かけ
サラダ油……………大さじ1/2
水……………1と1/4カップ
カレールウ……………1かけ
セロリの葉(粗みじん切り)……………少々

Coop's 2-FEAS
蒸し大豆
豆本来の味わいが豊か。
そのまますぐに使えて
便利です

作り方

- ①鶏肉は半分に切り、塩・こしょうする。
- ②たまねぎ・セロリ・にんじん・三度豆は1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉の両面を焼き取り出す。三度豆以外の②の野菜・大豆を炒め、水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④刻んだカレールウ・三度豆を加え、鶏肉を戻し約5分煮る。
- ⑤皿に盛り、セロリの葉を散らす。



切干大根のお好み焼き

🕒 30分 🌿 約720円 🔥 480kcal 🍴 1.3g
(切干大根の戻し時間を除く)

材料(4枚分)

豚肉ばらうすぎり……………100g
コープス 寒風仕上げ
切干大根……………1袋(40g)
きゃべつ……………大1枚
青ねぎ……………6本
紅しょうが……………10g
〈生地〉
お好み焼き粉……………200g
たまご……………2コ
水……………1カップ
すりごま……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
お好みソース……………大さじ4
青のり……………適量
コープス 花かつお……………適量

Coop's 花かつお
良質のかつお節を
使用した香りとお旨み

作り方

- ①切干大根は戻し、軽く絞る、ざく切りにする。
- ②豚肉は5cm、きゃべつは細切り、青ねぎは小口切り、紅しょうがは粗みじんに切る。
- ③〈生地〉の材料を混ぜ合わせ、切干大根・きゃべつ・青ねぎ・紅しょうがを加え混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③の1/4を丸く流し、豚肉をのせ、両面を色よく焼く。
- ⑤お好みソースをぬり、青のり・かつおをのせる。



ひじき入り中華炊きおこわ

🕒 20分 🌿 約780円 🔥 400kcal 🍴 1.1g
(乾燥の戻し時間・炊飯時間を除く)

材料(4人分)

米……………1合
もち米……………1合
水+しいたけの戻し汁……………1と3/4カップ
鶏肉もも……………100g
しょうが(みじん切り)……………1かけ
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ2
コープス 国内産やわらか芽ひじき……………大さじ1
干しいたけ……………2枚
洋にんじん……………1/3本
たけのこ水煮……………50g
ごま油……………大さじ1
鶏がらスープ……………小さじ2
冷凍枝豆(さやから出す)……………50g

Coop's 国内産やわらか
芽ひじき
紀伊半島沿岸産の
ひじきを蒸し上げ乾燥

作り方

- ①干しいたけ・ひじきは戻す。
- ②米・もち米は洗い、分量の水に30分つける。
- ③鶏肉は小さく切り、しょうがと調味料をもみ込む。干しいたけ・にんじん・たけのこは1cm角に切る。
- ④フライパンに油を熱し、③・ひじきを炒める。
- ⑤②に鶏がらスープを入れ、④をのせて炊く。枝豆を加えて軽く混ぜる。



きなこのスノーボール

🕒 40分 🌿 約240円 🔥 1950kcal 🍴 1.9g
(全量あたり)

材料(約30コ分)

小麦粉……………160g
コープス 丁寧焙煎なめらか
きな粉……………30g
バター……………100g
砂糖……………80g
〈仕上げ用〉
粉砂糖……………大さじ4
コープス 丁寧焙煎なめらか
きな粉……………大さじ2

Coop's 丁寧焙煎
なめらかな粉
きめ細かで口当たり
なめらかな食感

作り方

- ①小麦粉ときな粉は合わせてふるう。
- ②ボールにバターを入れてクリーム状にする。砂糖を加えて混ぜ、①を加えてまとめる。約30コに丸める。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②を少し間をあけて並べ、170℃のオーブンで17分焼く。粗熱がとれるまで待ち、粉砂糖やきな粉をまぶす。

※焼きたては崩れやすいので注意してください。

🕒 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。