

今が旬のだいこん。
1本おいしく使いきれ
レシピをご紹介します！

大根 使い切り レシピ

だいこん
化学合成農薬の使用回数を一般栽培の
1/2以下におさえて栽培しています



大根のミルフィーユステーキ



30分 約630円 190kcal 1.9g
(1人分あたり)

材料(4人分)

コープスフードプラン
だいこん……………約1/3本
水……………1カップ
鶏がらスープ……………小さじ1/2
小松菜……………1袋
塩……………ひとつまみ
サラダ油……………大さじ1
ミートソース……………1缶
スライスチーズ……………4枚

作り方

- ①大根は7mm厚さで12枚の輪切りにする。小松菜は4cmに切る。
- ②フライパンに大根・水・鶏がらスープを入れ、ふたをして蒸しゆでにする。鍋にミートソースを入れ、しっかり煮詰めて水分をとばす。
- ③フライパンに油小さじ1を熱し、小松菜を炒め、塩で調味し皿に盛る。残りの油をたし、大根を色よく焼く。
- ④フライパンに大根4枚を並べ、それぞれミートソース・半分に切ったスライスチーズ・大根の順に2回重ねる。ふたをしてチーズがとろりとするまで火にかける。
- ⑤④を小松菜の上に盛る。

首の部分は おろしに

甘みがあり、
ややかため。おろしや
サラダに

中央部分は 煮物に

やわらかくジューシー。
煮物などに

先端部分は 漬物に

辛みが強いので
炒め物や薬味にも
おすすめ

ぶりのおろし揚げ



20分 約1090円
470kcal 0.4g
(1人分あたり)

材料(4人分)

ぶり……………3切れ
塩……………小さじ1/4
天ぷら粉……………大さじ1/2
さつまいも……………1本
〈衣〉
天ぷら粉……………1/2カップ
コープスフードプラン
だいこん……………約3cm(150g)
みつば……………1/2束
揚げ油……………適量
すだち……………2コ

作り方

- ①ぶりはひと口大に切り、塩をふりしばらく置き、天ぷら粉をまぶす。さつまいもは5mm厚さ、みつばは小口切りにする。
- ②大根をすりおろし、軽く水気をきり、天ぷら粉とみつばを混ぜ〈衣〉を作る。
- ③油を中温に熱し、さつまいもを素揚げにする。①のぶりに②の〈衣〉をたっぷりつけて揚げる。
- ④器に盛り、半分に切ったすだちを添える。

だいこんのからし漬け



5分 約290円 470kcal 20.8g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

材料(作りやすい分量)

コープスフードプラン
だいこん……………500g
〈A〉
砂糖……………80g
塩……………大さじ1と1/3
酢……………大さじ2
練りからし……………大さじ1
ビール……………1/4カップ

作り方

- ①大根は7～8mm厚さのいちょう切りにする。
- ②ポリ袋に〈A〉・大根を入れてなじませ、空気をしっかり抜いて口を結ぶ。冷蔵庫で保存する。(1日目から食べられますが4～5日おくとより味がなじみます)

おいしい大根
Let's目利き！
表皮が白く、きめが
細かく張りのあるもの
を選びましょう。

保存のコツ

葉から水分が抜けない
ように、葉を切り落とし、
湿らせた新聞紙やラップで
包み、立てて保存を。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年12月
コープCooking

みんなで楽しく食べよう！

クリスマス

Merry Christmas パーティーメニュー



1年で一番はなやかな12月ならではの、パーティーメニューをご提案します。簡単に作れる手まり寿司やゼリーは、デコレーションでクリスマスムードを盛り上げます。オープン料理は下ごしらえをしていれば、当日手をかけずに作れるお助けメニュー。栄養バランスも考えて、彩り豊かな野菜たっぷりサラダもご紹介しています。

寒さが厳しくなり、ますますおいしくなる大根の使い切りレシピもご紹介。生でも火を通しても食べられ、切り方や調理法によっていろいろな表情をみせてくれる大根、旬の大根をたっぷり味わってください。

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。

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！





このレシピの写真に
コープカメラをかざしてください

タンドリー風チキン

🕒 30分 🌿 約1250円 🔥 330kcal 🌊 0.9g
(漬ける時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)

コープス 健康熟成鶏もも肉・2枚
〈A〉
プレーンヨーグルト…大さじ4
トマトケチャップ…大さじ1
カレー粉…小さじ1
にんにく(すりおろし)…小さじ1
塩…小さじ1/2
じゃがいも…3コ
パプリカ(赤)…1コ
オリーブ油…小さじ1
ブロッコリー…1/2株

つくり方

- 鶏肉は厚みを均一に開いてフォークでつつく。ポリ袋に〈A〉・鶏肉を入れてよくもみ、30分～1時間おく。
- じゃがいも・パプリカはひと口大に切り、オリーブ油をまぶす。ブロッコリーは小房に分けゆでる。
- 220～230℃のオーブンで①・じゃがいも・パプリカを30～35分焼く。(パプリカは途中で取り出す)
- 鶏肉を食べやすく切り、野菜を添える。

健康熟成鶏もも肉
特許取得の熟成工程で、
しっとりやわらかジュシーに



もちピザ

🕒 20分 🌿 約380円 🔥 190kcal 🌊 0.5g
(1人分あたり)

材料(4人分)

コープス もちり切り餅・4コ
ベーコン…1枚
たまねぎ…1/8コ
ピーマン…1コ
コーン…大さじ2
ミックスチーズ…30g

つくり方

- もち餅は厚さを半分にする。ベーコンは7mm幅、たまねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。
- オーブントースターにもちを並べ、〈A〉を塗り、たまねぎ・ベーコン・ピーマン・コーン・チーズを順に重ねる。
- もちが柔らかくなるまで焼く。

もちり 切り餅
国内産水稲もち米100%使用。
杵つき製法でコシもしっかり



えびとたこのアビージョ

🕒 25分 🌿 約1230円 🔥 180kcal 🌊 1.0g
(1人分あたり)

材料(4人分)

大粒むきえび…8尾
ゆでたこ…80g
マッシュルーム…8コ
にんにく…2かけ
オリーブ油…1/2カップ
塩…小さじ1/3
こしょう…少々
パセリ…少々

つくり方

- たこは2cmのぶつ切り、マッシュルームは半分、にんにく・パセリはみじん切りにする。バゲットは1cm厚さに切り、トースターで焼く。
- 鍋にオリーブ油・マッシュルーム・にんにくを入れて弱火にかけ、10分煮る。
- えび・たこ・塩・こしょうを加えて煮る。
- パセリを散らし、バゲットを添える。

コープス バゲット
小麦の味わい…1/3本

バゲット小麦の味わい
じっくり発酵させた生地を風味豊かに香ばしく焼き上げました



アップルゼリー

🕒 30分 🌿 約300円 🔥 170kcal 🌊 0.1g
(冷まし・固める時間を除く) (1コ分あたり)

材料(4コ分)

りんご…1コ
砂糖…60g
赤ワイン…1/2カップ
水…2カップ
粉ゼラチン…大さじ1
水…大さじ3
レモン汁…小さじ1
バニラアイスクリーム…100g
ミント…適宜

つくり方

- りんごは8コのくし形に切る。鍋に入れ砂糖・ワイン・水を加え約20分煮て、常温まで冷ます。りんごを取り出して薄切りにし、飾り用のバラの花を4コ作る。残りは小さく切り、煮汁に戻す。
- ゼラチンを分量の水にふり入れ、5分以上おく。電子レンジ(500W)に20～30秒かけて溶かす。
- ①の煮汁を混ぜながら、②・レモン汁を加える。水でぬらしたグラスに等分に入れ、冷やし固める。
- ③にアイスクリームをのせ、バラの花・あればミントを飾る。



手まり寿司のリース

🕒 40分 🌿 約1650円 🔥 1500kcal 🌊 4.6g
(全量あたり)

材料(約24コ分)

米…2合
水…400ml
コープス 昆布だしが効いている
味わいすし酢…大さじ3
トラウトサーモン(生食用)…50g
いか(生食用)…50g
ほたて貝柱(生食用)…6コ
スライスチーズ…1枚
きゅうり…1本
水…1/2カップ
塩…小さじ1/2
大葉…6枚
〈トッピング〉
いくら…20g
レモン(スライス)…1枚
ベビーリーフ…1/2パック

つくり方

- 炊きたてのご飯にすし酢を混ぜ、すし飯を作る。冷まして24コに丸める。
- トラウトサーモン・いか・ほたては薄切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩水に約5分つけ水気をふき取る。チーズは星形に抜き、レモンはいちょう切りにする。
- ラップに好みの具材とすし飯をおき、手まり寿司を作る。〈トッピング〉をのせてリース形に盛り、ベビーリーフを飾る。

**昆布だしが効いている
味わいすし酢**
米酢をベースに昆布だしで
まろやかに仕上げました



水菜のシーザーサラダ

🕒 10分 🌿 約700円 🔥 98kcal 🌊 0.4g
(1人分あたり)

材料(4～6人分)

水菜…1袋
きゅうり…1本
パプリカ(黄)…1/4コ
ミニトマト…小8コ
食パン(6枚切)…1/2枚
〈ドレッシング〉
マヨネーズ…大さじ2
CO-OP プレーンヨーグルト…大さじ1
粉チーズ…大さじ2
レモン汁…大さじ1
にんにく(すりおろし)…適量
砂糖…小さじ1/3
黒こしょう…少々

つくり方

- 水菜は4cm、きゅうりは輪切り、パプリカは薄切り、ミニトマトは半分に切る。食パンは小さい角切りにし、カリッと焼く。
- 〈ドレッシング〉を作る。
- 皿に①を盛り、〈ドレッシング〉をかける。

CO-OP プレーンヨーグルト
ビフィズス菌を使用したほどよい
酸味のプレーンヨーグルトです

🕒 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。

スマートフォンで
**楽しいくらい
べんりな
コープのお店アプリ**

店舗情報誌
(チラシ)を
外出先で
チェック
できちゃう!

旬な情報
が
とどいちゃう!

たのしく
ゲームも
できちゃう!

コープ
カメラで
楽しく
遊べちゃう!

見本

アプリを無料ダウンロード

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

動作推奨環境：iOS7.1以上、Android OS 4.4以上のスマートフォン・タブレット
通信回線、通信状況によっては、ダウンロードに時間がかかる場合があります。※パッケージ通信料はお客様の負担となります。基本的に動作推奨環境下では、動作するようになっておりますが、機種本体の性能、端末のご利用状況により、動作しなかったり動作が不安定になる場合があります。特にAndroidは多種多様の端末があり、最新機種であっても端末の性能によっては動作が不安定な場合があります。

★ **サンタからの
メッセージ&
クリスマスレシピ** ★

★ **が見れちゃう♪** ★

このサンタのイラストに
コープカメラをかざしてください

- 1 「コープのお店アプリ」を
ダウンロード
- 2 「コープカメラ」を起動
- 3 マークがついている上の
サンタのイラストと、左のレシピの
写真にコープカメラをかざしてね

🌟 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。