使いながら、備える。

これからの安心のカタチ。

食材を無駄なく上手にストックしよう！

ローリングストック

コープ商品で上手にストックしてね！

緊急時に使える食材をストックし、日常のくらしで使って補充を繰り返すことを「ローリングストック」といいます。“使って、補充する”を繰り返すことで、常に新しい品が備蓄。賞味期限切れを防ぐことができます。

使う → 補充 → 使う → 補充

「使って、補充して」を繰り返して、非常食をいつもストック。

こんな商品をストックしてね！

クローズアップ 日持ちするストック用品で

こんなにかんたん！アレンジメニュー

写真はイメージです

焼餅入りもずくスープ

国産ゆず　国産みつば　ねぎ　ごま

材料
- 切り餅……1コ
- CO·OP もずくスープ……1包
- 熱湯……適量

つくり方
① 切り餅をひと口大に切って焼く。
② 器にもずくスープを入れて熱湯を注ぎ、①の餅を入れてできあがり。

CO·OP 沖縄産 もずくスープ
沖縄産もずくのシャッキリとした、食感をいかし、つるりと口あたり良く仕立てた和風スープ

たまごスープ雑炊

写真はイメージです

材料
- ご飯……茶わん1杯分
- CO·OP たまごスープ……1包
- 熱湯……適量
- とろろこんぶ……適宜

つくり方
① 温かいご飯にたまごスープをのせて、熱湯をかけたらカンタン雑炊！

CO·OP たまごスープ
チキンエキスとブイヨンの旨みを活かしたスープにふんわりとたまごが広がります

簡単！大豆とひじきの炊き込みご飯

写真はイメージです

材料(4人分)
- 米……2カップ
- CO·OP大豆ドライパック……1缶
- CO·OPひじきドライパック……1/2缶
- にんじん……1/2本
- だし汁……450cc
- うす口しょうゆ……小さじ2
- 塩……小さじ1/4
- 白ごま……適宜
- お好みでにんじん、ごぼうなど

つくり方
① 全ての材料を混ぜて炊いて、お好みで白ごまをふるだけ！

CO·OP ひじきドライパック
国産芽ひじきを使用。

CO·OP 大豆ドライパック
北海道産大豆を使用。

ラブコが動画でローリングストックのこと教えちゃう！

コープのお店アプリを無料ダウンロード

このラブコにコープカメラをかざしてください

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

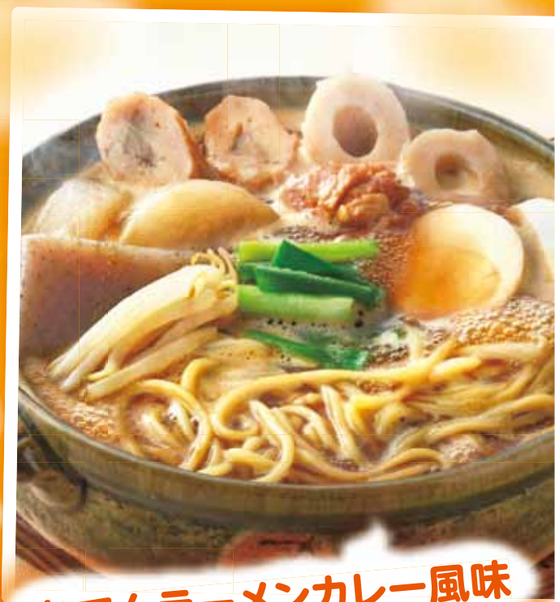
Download on the App Store　ANDROID APP ON Google play
コープこうべ　お店アプリ　検索

❶ まずはスマートフォンでダウンロード
❷ アプリを起動してコープカメラを立ち上げてね
❸ ラブコにカメラをかざしてね！

CO·OP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2015年1月

コープCooking

ホッとするね ぽかぽかメニュー



おでんラーメンカレー風味

CO·OPもずくスープを使って 焼餅入りもずくスープ

CO·OPもずくスープを使って
もずくスープde茶碗蒸し

肉豆腐のごま風味

かきのみそチャウダー

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。

「冬将軍」到来の季節。ぶりやかき、はくさい、ほうれん草などの冬食材が美味しい時期です。この季節に食べたくなる茶碗蒸しやスープなど、温かくて栄養たっぷりのメニューを紹介します。しっかり食べて、身も心もぽかぽかになりましょう。

また、コープ商品の「沖縄産もずくスープ」や「関西風おでん」は、すぐに食べられ日持ちがするので、ストック食品として活用できます。そのまま食べても美味しいのですが、その味を活かした簡単に調理できるアレンジメニューをご提案しています。防災意識が高まる1月、アレンジレシピの参考にしてください。

スマホには便利なお買物メモ機能がついてます

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！

もずくスープde茶碗蒸し

20分 約150円 | 52kcal 0.8g（1人分あたり）

材料(2人分)

CO・OP 沖縄産
- もずくスープ……1袋
- 熱湯……1カップ

たまご……1コ
かにかまぼこ……2本
生しいたけ……1枚

つくり方

①かにかまぼこ・しいたけは1cm角に切る。

②もずくスープに熱湯を注ぎ混ぜ、粗熱を取る。ボールにたまごを割りほぐし、もずくスープを注ぎながら混ぜる。

③茶碗に①・②を入れる。鍋に茶碗の高さの1/4まで湯をはり、ふきんで包んだふたをして竹串を挟み、中火で約3分、弱火で7～8分蒸す。

CO・OP 沖縄産 もずくスープ

国産ゆず 国産みつば ねぎ ごま

沖縄産もずくのシャッキリとした食感をいかし、つるりと口あたり良く仕立てた和風スープ。お湯を注ぐだけの便利なフリーズドライ商品です。

おでんラーメンカレー風味

15分 約610円 | 460kcal 6.4g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス 旨味自慢 関西風おでん……1袋
- 水……1カップ
- カレールウ……1かけ

中華そば……1玉
もやし……小1袋
青ねぎ……1/2袋

つくり方

①ねぎは3cmに切る。

②鍋におでんを汁ごと入れ、水・カレールウを加え、煮る。

③カレールウが溶けたら、もやし・中華そば・青ねぎを加え、軽く煮る。

Coop's 旨味自慢 関西風おでん

昆布、煮干、鰹のだしで仕上げました
調理済なので約10分湯せんするだけ！(2人分)

鶏ごぼうつみれ こんにゃく ちくわ ごぼうてん たまご 大根

ロール白菜

30分 約250円 | 140kcal 1.9g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス 熟成あらびき ウインナー……4本
はくさい……4枚
コープス シャッキリ新鮮 芯付き塩わかめ……10g

〈A〉
- 水……1と1/2カップ
- だしパック(いりこだし味)‥1パック
- うす口しょうゆ……大さじ1/2
- 酒……大さじ1
- 塩……少々

- 片栗粉……小さじ1
- 水……小さじ2

しょうが(すりおろし)‥小さじ1/2

つくり方

①白菜はゆで、根元をそぎ落とす。わかめは塩抜きをし、ざく切りにする。水溶き片栗粉を作る。

②白菜にウインナーをのせてきっちり巻く。

③鍋に②を並べて〈A〉を加え、落としぶたをして約10分煮る。だしパックを取り出しわかめを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

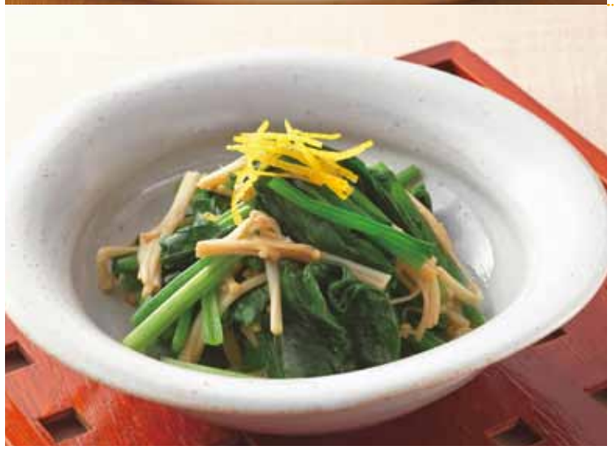
④食べやすく切って器に盛り、しょうがを添える。

Coop's シャッキリ新鮮 芯付き塩わかめ

葉のやわらかな食感と芯のほどよい歯ごたえが楽しめます

Coop's 熟成あらびきウインナー

72時間以上じっくり熟成させて豚肉の旨みを引き出しました



ほうれん草とえのきの柚香和え

15分 約200円 | 22kcal 0.6g（1人分あたり）

材料(2人分)

- ほうれん草……1/2束
- しょうゆ……小さじ1/3

えのき茸……小1/2袋

〈A〉
- しょうゆ……小さじ1
- ゆず絞り汁……小さじ1

ゆず皮(せん切り)……少々

つくり方

①ほうれん草はゆで、しょうゆをふり、軽く絞る(しょうゆ洗い)。4cmに切る。

②えのきは半分に切り、フライパンでしんなりするまで弱火で乾煎りし、冷ます。

③①・②を〈A〉で和える。器に盛り、ゆず皮をのせる。

しょうゆ洗い

野菜をゆでて絞った後にしょうゆをまぶし、もう一度軽く絞る方法。水っぽさを除き、和える調味料とのなじみがよくなります。

肉豆腐のごま風味

20分 約670円 | 400kcal 2.8g（1人分あたり）

材料(2人分)

牛肉切り落とし……100g
コープス しっかり鍋とうふ‥1丁
ぶなしめじ……小1袋
小松菜……1/2袋
- 水……1カップ
- 砂糖……大さじ1と1/2
- 酒……大さじ2
- みりん……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2

すりごま(白)……大さじ2
七味唐辛子……適宜

つくり方

①豆腐は6コに切り、しめじは小房に分ける。小松菜は5cmに切る。

②鍋に水と調味料を入れ、煮立ったら牛肉を加え、色が変わったら取り出し、アクを除く。

③豆腐・しめじを加え、煮る。

④牛肉・小松菜・すりごまを加え、全体に味がなじむまで煮て器に盛る。好みで七味唐辛子をふる。

Coop's しっかり鍋とうふ

濃いめの豆乳を使用し、しっかりとした食感に仕上げた、煮くずれしにくい豆腐

かきのみそチャウダー

20分 約590円 | 220kcal 1.9g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス 兵庫県産 一年生かき……1パック
白ねぎ……1本
じゃがいも……1コ
にんじん……1/3本
コープス コープの産直 ぶなしめじ……小1/2袋
バター……10g
小麦粉……大さじ1

〈スープ〉
- 水……1カップ
- チキンコンソメ……1/2コ

牛乳……1カップ
みそ……大さじ1/2
こしょう……少々

つくり方

①かきは手早く洗って水気をふく。白ねぎは白い部分はぶつ切り、青い部分は斜め切り、じゃがいも・にんじんはいちょう切り、しめじはほぐす。

②鍋にバターを溶かし、かきの両面をさっと焼き取り出す。野菜を炒め、小麦粉をふり入れさらに炒める。

③〈スープ〉を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。かき・牛乳を加え、みそを溶き入れひと煮立ちしたら、こしょうで味を調える。

Coop's コープの産直 ぶなしめじ

苦みが少なく旨みたっぷり。軸が太くかさも厚めのシャキッとした歯ごたえ

Coop's 兵庫県産一年生かき

身がやわらかく、調理しても縮みにくいのが特長

ぶりの生姜焼き

20分 約530円 | 390kcal 2.5g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス フードプラン 大いけす育ちぶり……2切
塩……小さじ1/5
小麦粉……小さじ1
サラダ油……大さじ1

〈A〉
- しょうが(すりおろし)‥小さじ1
- 酒……大さじ2
- みりん……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1

〈紅白なます〉
- だいこん……約4cm(200g)
- にんじん……約4cm(40g)
- 塩……小さじ1/3

〈B〉
- 酢……大さじ2
- 砂糖……大さじ1

つくり方

①ぶりに塩をふり、約5分おく。水気を拭きとり小麦粉を薄くまぶす。〈A〉の調味料を合わせておく。

②フライパンに油を熱し、ぶりの両面を焼く。〈A〉を回し入れ、からめる。

③だいこん、にんじんは4cmのせん切りにし、塩をふり、約10分おく。水気を絞り〈B〉で和え〈紅白なます〉を作り、ぶりに添える。

Coop's フードプラン 大いけす育ち ぶり

通常の約50倍の大きさのいけすで育ちました。身の締まりが良くほどよく脂がのっています

大豆のケーキ

45分 約270円 | 1540kcal 1.1g（全量あたり）

材料(パウンド型1台分 (19×7×6cm))

- 薄力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ2/3

たまご……1コ
砂糖……70g
サラダ油……50g
CO・OP 大豆ドライパック‥‥1/2缶
干し柿……2コ

つくり方

①型に紙を敷く。オーブンを180℃に予熱する。薄力粉にベーキングパウダーを加えてふるう。干し柿は1cm角に切る。

②卵に砂糖を加えて砂糖が溶けるまで混ぜる。サラダ油・ヨーグルトを加えさらに混ぜる。薄力粉をふるい入れ、さっくりと混ぜ大豆と干し柿を加える。

③②を型に流し、180℃のオーブンで約35分焼く。

CO・OP 大豆ドライパック

北海道産大豆をふっくらとやわらかく仕上げました。開けてすぐ使えます

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。