

そろそろ食べたい春ごはん

カキフライのタルタル丼



材料(2人分)

コープ 兵庫県産一年生かき・1パック
塩・こしょう……各少々
〈衣〉
小麦粉……大さじ1
たまご……1/2コ
パン粉……1/2カップ
揚げ油
〈タルタルソース〉
しば漬(粗みじん切り)……大さじ3
青ねぎ(小口切り)……1本
マヨネーズ……大さじ3
レモン汁……大さじ1/2
こしょう……少々
(新)たまねぎ……1/4コ
ペビーリーフ……1パック
ご飯……2杯分
しば漬(粗みじん切り)……大さじ2

🕒 30分 🌿 約750円 🔥 700kcal 💧 2.5g
(1人分あたり)

作り方

- ①かきは手早く洗い水気を取り、塩・こしょうをする。〈衣〉・パン粉の順につけ、中温の油で揚げる。
- ②たまねぎは薄切りにし、水にさらす。〈タルタルソース〉を作る。
- ③ご飯としば漬を混ぜて器に盛り、たまねぎ・ペビーリーフ・①をのせ〈タルタルソース〉をかける。

🍷 **コープ 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



シシジューシー

材料(4人分)

米……2合
水(昆布の戻し汁)……2カップ
コープ 清浄豚
ばらうすぎり……100g
酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
塩……ひとつまみ
鶏がらスープ……小さじ1
昆布……10cm
しょうが……1かけ
洋にんじん……1/4本
ぶなしめじ……小1/2袋
グリーンピース……大さじ3

🕒 10分 🌿 約400円 🔥 400kcal 💧 1.3g
(昆布の戻し時間・炊飯時間を除く)

作り方

- ①昆布は水で戻し細切りにする。米は洗い、昆布の戻し汁で30分以上浸水する。
- ②豚肉は1cm幅に切り、調味料をもみ込む。
- ③しょうがはみじん切り、にんじんは8mm角、ぶなしめじは半分に切り、ほぐす。
- ④米に②・昆布・③の順にのせて炊く。炊き上がりにグリーンピースを混ぜる。

🍷 **コープ 清浄豚**
豚特有の臭みが少なく、色々な料理に使えます

🕒 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。

ちりめんチャーハン



材料(2人分)

ご飯……400g
コープ 兵庫ちりめん……20g
たまご……2コ
レタス……2枚
ごま油……大さじ1
鶏がらスープ……小さじ1
こしょう……少々
しょうゆ……小さじ1/2

🕒 15分 🌿 約310円 🔥 500kcal 💧 1.2g
(1人分あたり)

作り方

- ①たまごは割りほぐす。レタスは3cm角に切る。
- ②フライパンでちりめんを乾煎りし、取り出す。ごま油を熱し、たまごを流し入れ、ご飯・鶏がらスープを加え炒める。ご飯がパラパラになったら、レタス・ちりめんを加えてさっと炒め、こしょうをふり、鍋肌からしょうゆを回し入れる。

※冷ごはんを使用する場合はレンジで温めてから炒める。
🍷 **コープ 兵庫ちりめん**
淡路島近海で水揚げされたしらすを使用



サーモントラウトと菜の花のちらし寿司

材料(4人分)

米……2合
水……2カップ
〈合わせ酢〉
酢……大さじ3
砂糖……大さじ1と1/2
塩……小さじ1
いりごま(白)……大さじ2
甘酢しょうが……30g
コープ サーモントラウト(生食用)……150g
うす口しょうゆ……小さじ1/2
みりん……小さじ1
菜の花……1/2袋
アボカド……1コ
新わかめ……40g
たまご……2コ
砂糖……ひとつまみ
塩……少々
しょうゆ……適宜
練りわさび……適宜

🕒 35分 🌿 約1130円 🔥 490kcal 💧 2.4g
(炊飯時間を除く)

作り方

- ①米は炊飯し、〈合わせ酢〉・いりごま・甘酢しょうがの半量をみじん切りにして混ぜ、すし飯を作り、冷ます。
- ②サーモントラウトはそぎ切りにし、しょうゆ・みりんをふる。菜の花はゆで、3cmに切る。アボカドは薄切りにする。新わかめは3cm角に切り、湯通しする。卵に砂糖・塩を加えて、炒り卵を作る。
- ③器に①のすし飯を盛り、②を彩りよくのせる。甘酢しょうがを飾り、好みでわさびしょうゆを添える。

🍷 **コープ サーモントラウト**
ほどよい脂のりとクセのない味わいが自慢です

Coop Cooking

愛情レシピ

コープ商品総選挙の商品を使って



🍷 **コープ サーモントラウト**を使って
ポテサラ・サーモンパイ



🍷 **コープ ファミリーチョコレート**を使って
フォンダンショコラ



🍷 **コープ 清浄豚**を使って
清浄豚とじゃがいものピザ風ガレット



🍷 **コープの産物 フレンドリーバナナ**を使って
バナナチョコ入りケーキ風フレンチトースト



🍷 **コープ 健康熟成鶏**を使って
アボカドチキンカツ



🍷 **コープ 果汁入りすっきりみかん**を使って
ほんのりオレンジチョコ白玉パフェ

食生活に関心を持ち、研究するコープご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。

今回は組合員さんが作ったレシピです♪



コープクッキング10月号で募集しました『コープ商品総選挙の商品を使って「愛情レシピ」』に、たくさんのご応募をいただきありがとうございました。集まった105メニューの中から、今月は見事グランプリを受賞したレシピを発表します。簡単に作れて華やかなメインディッシュ、アイデアたっぷりのデザートなど、みなさんもぜひ楽しく作ってみてください。立春を過ぎれば春はすぐそこまで来ています。早春の食材も使用した、彩り豊かなご飯も紹介しています。一足早く食卓に春を呼んでみませんか。

スマホには便利な
お買物メモ機能が
ついています





メインディッシュ部門



Coop's サーモントラウトを使って ポテサラ・サーモンパイ

組合員の 三木市 松山 様 よりおすすめコメント

残ったポテトサラダでOKの簡単な一品です
夕食のメニューにぜひどうぞ



材料(4人分)

コープス サーモントラウト
.....2~3切
塩.....少々
こしょう.....少々
サラダ油.....少々
ポテトサラダ.....適量
冷凍パイシート.....2枚
卵黄.....1/2コ

作り方

- ①オーブンを200℃に予熱する。
- ②サーモントラウトに塩・こしょうをし、油をひいたフライパンで焼く。
- ③パイシートを麺棒で伸ばす。1枚にポテトサラダとサーモントラウトをのせる(周囲を2cmほどあけておく)。
- ④もう1枚のパイシート全体にフォークで穴を開け、③の上にかぶせる。パイシートの周囲をフォークで押さえてしっかりと閉じ、表面に卵黄を塗る。
- ⑤オーブン皿にクッキングシートを敷き、④をのせてオーブンで約20分焼く。



Coop's 清 浄 豚 を使って 清浄豚とじゃがいものピザ風ガレット

組合員の 西脇市 神月 様 よりおすすめコメント

外はカリカリ、中はホクホク♪
食卓が華やかになりパーティーにもおすすめです



材料(直径約21cm1枚分)

コープス 清浄豚.....200g
じゃがいも.....3コ
たまねぎ.....1/2コ
ぶなしめじ.....1/2袋
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
オリーブ油.....大さじ3
トマトソース.....大さじ2
ミックスチーズ.....80g
ミニトマト.....2コ
パセリ.....適量

作り方

- ①豚肉・じゃがいもは細切り、たまねぎは薄切り、しめじはほぐす。
- ②ボールに豚肉・じゃがいもを入れ、塩・こしょう・オリーブ油(大さじ2)を加え、よく混ぜる。
- ③フライパンに②を敷きつめ、弱火〜中火で押さえながら焼く。こんがり焼けたら裏返し、オリーブ油(大さじ1)・トマトソースを薄く塗る。たまねぎ・しめじ・チーズをのせ、ふたをして弱火で約2分焼く。
- ④裏面もこんがり焼け、チーズが溶けたら皿に盛り、ミニトマト・パセリを飾る。



Coop's 健康熟成鶏を使って アボカドチキンカツ

組合員の 明石市 黒田 様 よりおすすめコメント

あっさりとした鶏むね肉に
ボリュームとコクをプラスしました



材料(4~6人分)

コープス 健康熟成鶏
むね肉.....2枚
塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々
アボカド.....1/2コ
ゆでたまご.....1コ
クリームチーズ.....30g
練りわさび.....適量
しょうゆ.....適量
マヨネーズ.....適量

小麦粉.....適量
たまご.....適量
パン粉.....適量
揚げ油.....適量
レタス.....適量
トマト.....適量
(ソース)
ウスターソース.....適量
練りわさび.....適量
レモン汁.....適量

作り方

- ①アボカド・ゆでたまご・クリームチーズは1cm角に切り、わさび・しょうゆ・マヨネーズで和える。
- ②鶏肉を観音開きにし、約8mm厚さになるよう麺棒でたたく。塩・こしょうをふり、①をのせてはさむ。
- ③②に小麦粉・溶き卵・パン粉をつけ170℃の油で揚げる。
- ④食べやすく切った③・レタス・トマトを皿に盛り、(ソース)を添える。

デザート部門



Coop's ファミリーチョコレートを使って フォンダンショコラ

組合員の 豊能郡 内田 様よりおすすめコメント

簡単&お手軽に
とろ〜り本格チョコケーキが出来ます



材料(5コ分)

CO・OP ファミリー
チョコレート.....100g
バター.....60g
たまご.....2コ
砂糖.....20g
小麦粉.....8g
ココア.....5g
洋酒.....適量
CO・OP ファミリー
チョコレート.....5コ
生クリーム.....適量

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②ボールにチョコレート(100g)とバターを入れて湯煎にかける。ゴムべらでなめらかになるまで混ぜながら溶かす。
- ③別のボールに卵・砂糖を入れて泡立て器で混ぜる。小麦粉・ココアをふるい入れ、ダマにならないように混ぜ合わせ、②を加え混ぜる。※好みで洋酒を加え混ぜる。
- ④ココット型に③を流し入れ、ファミリーチョコレートを1粒ずつ真ん中に沈め、オーブンで10〜13分焼く。(表面が乾いて少し膨らんだら焼き上がり。)
- ⑤粗熱をとり、ホイップした生クリームを添える。



Coop's コープの産直 フレンドリーバナナ バナナチョコ入りケーキ風 フレンチトースト

組合員の 神戸市垂水区 前田 様よりおすすめコメント

ケーキのように口あたりも良く
中からチョコレートがとろり♪



材料(4組分)

コープス フレンドリーバナナ.....4本
バター.....40g
砂糖.....60g
板チョコレート.....1枚
食パン(6枚切).....8枚
(A)
たまご.....2コ
牛乳.....1/2カップ
コンデンスミルク.....100g
砂糖.....大さじ2
ココア.....適量
生クリーム.....適量

作り方

- ①バナナは7〜8mm厚さの斜め切りにする。フライパンにバターを溶かし、バナナを並べる。砂糖をふり両面を炒め、冷ます。
- ②パンに①・チョコレートをサンドしたものを4組つくる。
- ③ボールに(A)を入れ泡立て器でよく混ぜる。パットに移し②を浸す。
- ④耐熱皿に入れ、オーブントースターで7〜8分焼く。
- ⑤皿に盛り、ココアをふってホイップした生クリームを添える。



Coop's 果汁入りすっきりみかんを使って ほんのりオレンジチョコ白玉パフェ

組合員の 神戸市北区 岡田 様よりおすすめコメント

簡単だから子どもと一緒に作れる♪
チョコ入りのかわいい白玉餅



材料(4コ分)

コープス 果汁入りすっきりみかん
(果肉).....1缶
白玉粉.....100g
みかん缶の汁.....90ml
CO・OPファミリーチョコレート.....12コ
アイスクリーム.....適量
コープス フレンドリーバナナ.....1本
キウイフルーツ.....1コ
アラザン.....適量

作り方

- ①白玉粉にみかん缶の汁を入れ、耳たぶの固さにこねる。12コに分け、チョコレートを含め丸める。
- ②①を熱湯でゆでる。浮かび上がってきたら約1分後に冷水に取り冷やす。
- ③器にアイスクリーム・みかん・バナナ・キウイ・②を入れ、好みでアラザンをふる。