

カレーの魅力

再発見!



残ったカレーで
カレーコロッケ

15分 約220円 290kcal 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
カレー……………1/2カップ
じゃがいも……………2コ
小麦粉……………大さじ1
たまご……………1/2コ
パン粉……………1/4カップ
揚げ油
春きゃべつ……………2枚
ミニトマト……………4コ

作り方
①カレーの具を粗くつぶす。じゃがいもはひと口大に切り、ゆでて水分をとばし、熱いうちにつぶしてカレーと混ぜる。
②①を4コに丸め、小麦粉・溶きたまご・パン粉の順につけ、中温の油で揚げる。
③皿に盛り、せん切りのきゃべつ・ミニトマトを添える。



残ったカレーで
豆腐ステーキの
カレーソース

15分 約210円 250kcal 1.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)
木綿豆腐……………1/2丁
塩……………少々
小松菜……………1/2束
サラダ油……………小さじ3
カレー……………約1カップ
しょうゆ……………小さじ1

作り方
①豆腐は1cm厚さで4つに切り、塩をふってざるにのせ水切りをする。小松菜は4cmに切る。
②フライパンに油小さじ1を熱し、小松菜を炒め取り出す。油小さじ2をたし豆腐を焼き、カレー・しょうゆを加え温める。
③器に小松菜を敷き、豆腐を盛り、カレーをかける。



いつものカレーひと工夫でもっとおいしく!

隠し味にはコレ!

チョコレート/インスタントコーヒー

ほんの少量加えるだけでコクと香りがアップします♪

しょうがにんにく

すりおろして加えると混ざりやすく、風味もアップ♪

はちみつ

ルウを入れる前に加えるだけで、甘みを出したり、辛みを引き立てたりも♪

トッピングにはコレ!

大豆ドライパック

開封して入れるだけ♪水戻ししたり、じっくり煮込んだりする必要がなく、手軽に豆カレーができます

レーズン

ルウに混ぜても、ご飯に混ぜてもOK♪カレーのスパイシーさと、レーズンのやさしい甘みがマッチします

もっと手軽に!

裏ワザ発見
パッと時短カレー

にんじん&じゃがいもをカットしたら、ラップをして電子レンジで加熱。その間にたまねぎ・肉を炒めておけば、具材をグツグツ煮込む時間も大幅カット!

野菜パクパクお子様カレー

具材はすべてフードプロセッサーにかけてみじん切りに。火の通りも早くなり、野菜も食べやすくなります。

店舗情報誌や旬の情報がチェックできる
コープのお店アプリ

Download on the App Store

GET IT ON Google play

無料

コープこうべ お店アプリ

検索

ダウンロードはこちら▼



いつものカレーがワンパターンやわ

「コープのお店アプリ」を使って
カレーのお悩みズバリ解決!



① まずはスマートフォンでアプリをダウンロード

② アプリを起動してこのアイコンをタップしてコープカメラを立ち上げてね

③ このイラストにコープカメラをかざしてね

カレージャーがカレー(華震)にお答え!



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2015年 3月
コープCooking

コープ商品を使って

春色メニュー

もずくスープのゼリー寄せ



チキンときゃべつのクリームパスタ

どれも春らしくておいしそうだね♪



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。

3月に入り、日ごとに春の陽気を感じられる季節になってきました。今回は、菜の花や春きゃべつ、いかなごなど、春ならではの食材を使って、春を感じる彩り豊かなメニューをご紹介します。手軽ながらも食卓を華やかに演出してくれるパスタ料理をはじめ、兵庫ならではの春の美味「いかなごのくぎ煮」が味のアクセントになったご飯、小鉢なども。また、カレーライスを作った翌日におすすめの、残ったカレーで作るアレンジレシピも掲載。おいしく、ムダなく味わえるうれしいメニュー。ぜひお試しください。

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!



co-op イタリアスパゲッティ
イタリア産デュラム小麦のセモリナ（荒挽き粉）を100%使用。お好みの太さの麺をどうぞ

🕒 20分 🌿 約520円 🔥 430kcal 🌊 0.5g (1人分あたり)

材料(2人分)
CO・OP イタリアスパゲッティ(1.4mm).....160g
釜揚げほたるいか.....80g
コープス フードプラン 菜の花.....1/2袋
にんにく.....1かけ
鷹の爪.....1本
オリーブ油.....大さじ1
塩.....少々
あらびきこしょう.....少々
粉チーズ.....大さじ1

つくり方
①菜の花は2〜3cmに切り、軸の部分を切り分ける。にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにする。
②スパゲッティは、袋の表示にしたがってゆでる。ゆであがる前に菜の花の軸と一緒にゆで、ざるに上げる。
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で香りをだし、火を強めてほたるいか・菜の花の葉先を炒める。②を加えて塩で味を調える。
④皿に盛り、こしょう・粉チーズをかける。

🕒 20分 🌿 約470円 🔥 690kcal 🌊 1.3g (1人分あたり)

材料(2人分)
CO・OP イタリアスパゲッティ(1.7mm).....150g
鶏肉むね.....1/2枚
塩・こしょう.....各少々
春きゃべつ.....1枚
たまねぎ.....1/2コ
ぶなしめじ.....1/2袋
にんにく.....1/2かけ
バター.....20g
小麦粉.....小さじ2
牛乳.....1と1/2カップ
CO・OP とろけるスライスチーズ.....2枚
塩.....2つまみ
あらびきこしょう.....少々
パセリ(葉先をちぎる).....適宜

つくり方
①スパゲッティは、袋の表示にしたがってゆでる。
②鶏肉はそぎ切りにしてから1cm幅に切り、塩・こしょうをする。きゃべつは1cm幅、たまねぎは薄切り、しめじはほぐす。にんにくはみじん切りにする。
③フライパンにバターを溶かし、たまねぎ・にんにくを炒める。鶏肉を加え炒め、しめじ・きゃべつも炒める。小麦粉をふり入れ、焦がさないようにさらに炒め、牛乳を加え煮る。ちぎったチーズを加え混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
④皿にゆでたてのスパゲッティを盛り、③をかけ、好みでパセリを散らす。



co-op とろけるスライスチーズ
スライスチーズ
CHEDDARチーズ、ゴーダチーズのブレンドの味をお楽しみください



材料(2人分)
豚肉とんかつ用.....2枚
塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ1
じゃがいも.....(大)1コ
洋にんじん.....1/2本
たまねぎ.....1/2コ
にんにく.....1/2かけ
オリーブ油.....大さじ1と1/2
(A)
CO・OP 食塩無添加
野菜ジュース.....450g
鶏がらスープ.....小さじ2
塩.....少々
こしょう.....少々
スナッペンどう.....4本

つくり方
①豚肉は筋切りし、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。じゃがいも・にんじんは、ひと口大、たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。スナッペンどうは、ゆでて半分に切る。
②フライパンに油大さじ1を熱し、豚肉を焼き、取り出す。
③②のフライパンに残りの油をたし、たまねぎ・にんにくをよく炒める。じゃがいも・にんじんを加え炒め、(A)を入れて煮る。野菜に火が通ったら②を戻して少し煮て塩・こしょうで味を調える。
④皿に盛り、スナッペンどうを添える。

co-op 食塩無添加 野菜ジュース
トマトなど緑黄色野菜を中心に10種類の野菜を使用。すっきりと飲みやすい味わい



材料(約12cm1本分)
CO・OP おいしい赤飯.....1パック
ご飯.....60g
コープス いかなごき煮.....10g
CO・OP スライスチーズ.....1枚
きぬさや.....8枚

つくり方
①スライスチーズは半分に切る。きぬさやは色よくゆでる。
②巻きすにラップを広げ、きぬさや・ご飯・チーズ・赤飯の順に置いて巻き、四角に形を整える。
③ラップのまま2cm幅に切り、ラップをはずし、くぎ煮をのせる。

博多押しとは?
彩りの異なる食材を、博多帯の縞目のように重ねることからこう呼ばれる、日本料理の手法です。

co-op おいしい赤飯
国産もち米と北海道産小豆を使用。ふっくらとソフトな食感



🕒 10分 🌿 約280円 🔥 68kcal 🌊 0.6g (1人分あたり)

材料(2人分)
コープス いかなごき煮.....20g
キウイフルーツ.....1コ
だいこん.....1/5本(200g)
酢.....大さじ1

つくり方
①キウイは、1cm角に切る。
②大根はすりおろし、軽く絞り、酢を加え混ぜる。
③①・②・くぎ煮を和える。

co-op いかなごき煮
播磨灘で獲れたいかなごを丁寧に炊き上げました



🕒 10分 🌿 約140円 🔥 59kcal 🌊 0.8g (1コ分あたり)

材料(2コ分)
CO・OP 沖縄産もずくスープ.....1コ
熱湯.....3/4カップ
粉ゼラチン.....小さじ1
水.....大さじ1
かにかまぼこ.....2本
アボカド.....1/4コ
CO・OP 大豆ドライパック.....大さじ2〜3

つくり方
①粉ゼラチンは分量の水にふり入れ、約5分置く。
②もずくスープに熱湯を注ぎ、①を溶かし、粗熱を取る。
③かにかまぼこ・アボカドは1cm角に切る。
④器に③・大豆を等分に入れ②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

co-op 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た和風スープ



🕒 15分 🌿 約220円 🔥 886kcal 🌊 0.4g (冷まし固める時間を除く) (全量あたり)

材料(約12×10cm)
CO・OP 大豆ドライパック.....1/2缶(70g)
レーズン.....大さじ2
白玉粉.....100g
砂糖.....90g
水.....120ml
きなこ.....大さじ3

つくり方
①耐熱容器に白玉粉・水を入れて混ぜ、粒がなくなったら砂糖を加え混ぜる。
②①にラップをふんわりかけて電子レンジ(500W)に約3分かけ、取り出してよく混ぜる。さらに1〜2分加熱し大豆・レーズンを加える。
③きなこを広げたパットに取り出し、きなこをふって約2cm厚さの四角に形を整える。
④冷めたら食べやすい大きさに切る。

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