



新たまねぎドレッシング

🕒 10分 🍏 約230円 🔥 860kcal 🍴 9.1g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

新たまねぎ……………2コ
塩……………小さじ1と1/3

〈A〉

洋にんじん(すりおろす)
……………1/2本
酢……………大さじ6
砂糖……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
サラダ油……………大さじ5

作り方

- ①たまねぎは縦半分に切り、繊維に直角に薄切りにする。塩をして5～10分置き、しんなりしたらもみ、〈A〉を加え混ぜる。
- ②保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

揚げた魚にかけて飛やかマリ本風



ほどよい塩味にマッチゆ
生ハムのサラダで色鮮やかに



冷蔵庫で約10日間
保存できます



バナナジャム

🕒 10分 🍏 約160円 🔥 380kcal 🍴 0g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

コープス コープの産直
フレンドリーバナナ…2本
砂糖……………50g
レモン汁……………大さじ1/2

作り方

- ①耐熱の器にバナナを入れ、フォークでつぶす。砂糖・レモン汁を加えよく混ぜる。
- ②①を(ラップなしで)電子レンジ(500W)で約3分加熱し、取り出して混ぜ、さらに1～2分加熱する。
- ③保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存する。

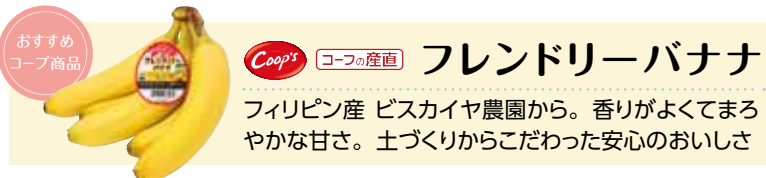
お好みのフルーツにかけて
可愛くデザート



パイで包んで焼き上げれば
サクサクとろ〜り美味!



冷蔵庫で4～5日間
保存できます

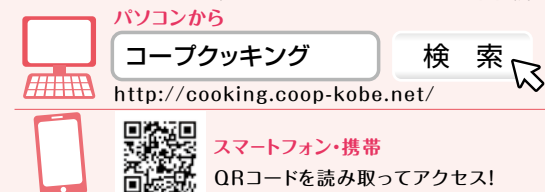


おいしく かしこく 常備菜を活用!

ウキウキと心はずむ春。新生活がスタートし、何かと忙しい季節でもあります。今月は、そんな毎日に大活躍する常備菜をご紹介します。

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。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!





ゆでたいかやたけのこ
和えて春らしい一品に

だいこんやにんじんなどの
漬物といっしょに

スナップえんどうの みそ漬け

🕒 10分 🍋 約150円 🔥 60kcal 🌊 2.2g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

材料(10本分)
スナップえんどう……………10本
みそ……………大さじ1

つくり方
①スナップえんどうをゆでる。
②ジッパー付き保存袋に①とみそを入れ、
みそを全体になじませる。空気を抜い
て口を閉じ、冷蔵庫で保存する。

冷蔵庫で
約1週間
保存できます



かつおの角煮

🕒 15分 🍋 約800円 🔥 520kcal 🌊 4.3g
(煮込み時間・放置時間を除く) (1人分あたり)

材料(作りやすい分量)
かつおたたき……………300g
しょうが……………1かけ
実山椒つくだ煮……………小さじ2
〈調味料〉
酒……………1/2カップ
砂糖……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1と1/2

つくり方
①かつおは2cm角に切り、熱湯に入れて
表面の色が変わったら取り出す。しょう
がは薄切りにする。
②鍋に〈調味料〉を煮立て、①・実山椒を
加える。落としぶたをし、弱火～中火
で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
③保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

冷蔵庫で
5～6日間
保存できます



そばろにして
三色小丼でおいしく

新たまねぎをのせて
季節を感じる一品に

ザワークラウト

材料(作りやすい分量)
春きゃべつ……………1/2玉
塩……………小さじ2
水……………1/2カップ
ローリエ……………1～2枚

つくり方
①きゃべつは細切りにして塩をまぶし、
しんなりしたらもみ込む。
②①に水・ローリエを加えて、表面をラッ
プで覆い、重しをして水分が上がって
くるまで室温で4～5日間置き、発酵を待つ。
③好みの酸味になったら保存容器に入れ、
冷蔵庫で保存する。

冷蔵庫で約1ヵ月間
保存できます



ポトフに加えるだけで
ほどよい酸味が味の
アクセントに



忙しい朝にうれしい♪
朝食プレートに添えても
GOOD



鯛のマリネ

材料(4切分)
鯛切身……………4切
塩……………小さじ1/3
〈マリネ液〉
レモン汁……………大さじ1
にんにく(スライス)……………1かけ
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ3
ローリエ……………1枚
ローズマリー(あれば)……………1枝分

つくり方
①鯛に塩をふり、しばらく置き水
気をふく。
②ジッパー付き保存袋に〈マリネ
液〉の材料を合わせ入れ、①を
漬ける。空気を抜いて口を閉
じ、冷蔵庫で保存する。
※加熱調理して食べます。

翌日からおいしく食べられ、
冷蔵庫で約3日間保存できます



ソテーするだけで
メインディッシュ!



好みの野菜といっしょに
蒸し焼きで♪



鶏ハム

🕒 15分 🍋 約590円 🔥 190kcal 🌊 1.5g
(煮込み時間・放置時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)
鶏肉むね……………2枚(約400g)
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1～1と1/2
あらびきこしょう……………少々
ドライハーブ(あれば)……………少々
つくり方
①鶏肉に砂糖・塩をすり込み、こしょう・ハー
ブをふる。ペーパータオルで包み、厚手
のポリ袋に入れ冷蔵庫で1～2日間置く。
②保温性のある鍋に鶏肉がつかるくらいの
湯を沸かし、袋から出した①を入れ、再
び沸騰後、煮立たせないように約5分加
熱する。火を止めてふたをし、余熱で中
まで火を通す。
※鍋を新聞紙、さらにタオルなどで包むと保温性が
アップします
③煮汁ごと保存容器に入れ、冷蔵庫で保存
する。

冷蔵庫で3～4日間
保存できます



春の行楽におすすめ!
サンドイッチに



小さなお子様♪
カットしてスープの具材に



大豆のピリ辛炒り煮

材料(作りやすい分量)
煮し大豆……………200g
洋にんじん……………1/2本
干しいたけ……………3～4枚
しょうが……………1/2かけ
ごま油……………小さじ2
豆板醤……………小さじ1/2～
〈A〉
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
干しいたけの戻し汁……………1/2カップ

つくり方
①にんじん・戻した干しいたけは1cm角、
しょうがはみじん切りにする。
②フライパンにごま油・豆板醤・①を入
れ、ゆっくりとよく炒め、大豆を加え
てサッと炒める。〈A〉を加え、汁気が
なくなるまで炒り煮する。
③保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

冷蔵庫で3～4日間
保存できます



パーティーレタスに包むだけ
みんなでたのしく
手巻き風



パパッと一品!
チャーハンの具材に变身

