

使いながら、 備える。

これからの安心のカタチ。

うちのストック品、この機会に見直しませんか？

「ローリングストック」

緊急時に使える食材をストックし、毎日のくらしの中で使って補充を繰り返す「ローリングストック」。ストックした品は定期的に賞味期限をチェック！賞味期限が切れてしまわないように使って、補充をしていきましょう。



co-op たまごスープを使って 鱈のたまごあんかけ



材料(4人分)

片栗粉……………大さじ1/2
みつば……………適量
生たら(切身)……………4切
酒……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2
水……………200ml
CO-OPたまごスープ……………2食

つくり方

- (下準備) 片栗粉は倍量の水(分量外)で溶く。みつばは1cmに切る。
①耐熱皿に生たらを並べ、全体に酒と塩をふる。
②①にラップをし、電子レンジ(600W)で加熱する(約7分)。
③鍋に水を入れ、火にかけ、沸騰したらCO-OPたまごスープを加え、全体を混ぜる。水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがつき、再沸騰したら火を止める。
④②を器に盛り、③をかけ、みつばを散らす。
※鯛(たい)や鱈(さわら)の切身で作っても美味しいです。

ストック品にぴったり！

お湯をかけるだけですぐおいしい co-op たまごスープと co-op もずくスープを使ったアレンジレシピをご紹介します！

co-op たまごスープを使って たまごとベーコンの炊き込み チャーハン



材料(4人分)

CO-OPたまごスープ……………3食
米……………2合
水……………2合分
ベーコン……………2枚(40g)
ごま油……………小さじ1

つくり方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
②炊飯器に洗った米を入れ、通常の水加減にする。
③①・たまごスープ・ごま油を入れ、よく混ぜてから普通に炊く。炊けたらよく混ぜる。

co-op もずくスープを使って もずくと豆腐の生姜スープ



材料(4人分)

CO-OPもずくスープ……………4食
絹とうふ……………200g(小1パック)
水……………700ml
しょうが(すりおろし)……………適宜

つくり方

- ①鍋に豆腐を入れ、フォークの背でくずす。ここに水700mlを加えて火にかける。
②煮立ったら火を弱め、もずくスープを加えてひと煮立ちさせる。
③器に盛って、しょうがをのせていただく。

使いながら、
備える。
これからの安心のカタチ。

アレンジいろいろ♪
ストック品で
美味メニュー

Co-op おいしく、楽しく、食で健康づくり
Co-op Cooking 1月号 2016年



楽しく&おいしくストック食材を使おう

非常食として「特別なもの」を用意するのではなく、普段の食事に使用する食材を、上手に使いながら常備しませんか？
缶詰はもちろん、ドライフルーツを使った「鶏肉のプルーン煮」や、粉末スープを使った「ほうれん草のココット」など、アイデアレシピが満載です♪

食生活に関心を持ち、研究するCoop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！



パソコンから
Co-opクッキング 検索
<http://cooking.coop-kobe.net/>

スマートフォン・携帯
アクセスはこちら！



ワンポット・トマトパスタ

🕒15分 🍎約380円 🔥510kcal 🌊1.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP スパゲッティ(1.6mm).....160g
コープス 特級スライスベーコン.....2枚
たまねぎ.....1/2コ
ブロッコリー.....1/4株
にんにく.....1かけ
オリーブ油.....大さじ1
〈A〉
水.....1カップ
CO-OP トマトジュース 食塩無添加.....1と1/2カップ
チキンコンソメ.....1/2コ
塩.....小さじ1/8
こしょう.....少々
粉チーズ.....適宜

つくり方

- ①スパゲッティは半分に折る。ベーコンは1cm幅、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- ②フライパンに油・にんにくを入れて火にかけて、香りが出たらたまねぎ・ベーコンを炒める。
- ③〈A〉を加え、煮立ったら①のスパゲッティを入れ、ふたをして弱火で約7分煮る。塩・こしょうを加え、スパゲッティをほぐすように混ぜる。ブロッコリーを加え、ふたをしてさらに約2分煮る。
- ④皿に盛り、お好みで粉チーズをふる。

CO-OP トマトジュース 食塩無添加
食塩・砂糖不使用、トマト果汁100%
(濃縮トマト還元)の濃厚な味わい



お豆のおろし和え

🕒10分 🍎約250円 🔥59kcal 🌊0.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP ミックスビーンズ ドライパック.....1/2缶
辛子明太子.....15g
だいこん.....100g
みつば.....1束
レモン汁.....小さじ1

つくり方

- ①明太子は薄皮を除く。大根はすりおろして軽く絞り、明太子と混ぜる
- ②みつばはさっとゆでて、3cmに切る。
- ③①にレモン汁を加え混ぜ、②・ミック

CO-OP ミックスビーンズ ドライパック
3種類の豆(ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆)をミックス。そのまま料理に



鶏肉のプルーン煮

🕒30分 🍎約430円 🔥300kcal 🌊0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉もも.....1/2枚
塩・こしょう.....各少々
小麦粉.....大さじ1/2
CO-OP 種ぬきプルーン.....50g
たまねぎ.....1/2コ
洋にんじん.....1/2本
きぬさや.....8枚
にんにく.....1/2かけ
サラダ油.....大さじ1/2
〈A〉
水.....3/4カップ
砂糖.....大さじ1/2
酒.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2
こしょう.....少々

つくり方

- ①鶏肉はひと口大に切り塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ②たまねぎ・にんじんはひと口大の乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、①を両面色よく焼く。②を加え炒める。
- ④プルーン・〈A〉を加え、ふたをして弱火でゆっくり煮る。煮汁が少なくなったら、きぬさやを加えさっと煮る。



CO-OP 種ぬきプルーン
カリフォルニア産プルーン100%使用。
ふくらやわらか!ジューシーな味わい



クリーミーコーンポテト

🕒15分 🍎約250円 🔥93kcal 🌊0.3g
(1人分あたり)

材料(4人分)

コープス 北海道十勝産コーン(ホール).....1缶
じゃがいも.....2コ
バター.....10g
牛乳.....大さじ2
パセリ.....少々

つくり方

- ①じゃがいもはひと口大に切る。コーンは水気をきり、パセリはみじん切りにする。
- ②じゃがいもをゆでてザルに上げ、水気をきる。熱いうちにボールに入れ、つぶしてなめらかにし、バター・牛乳を加えて練る。
- ③コーンを混ぜ合わせ、器に盛り、パセリを散らす。



CO-OP 北海道十勝産コーン(ホール)
北海道産の適熟コーンを、収穫後短時間で缶詰にパックしました



鮭のライスコロッケ

🕒25分 🍎約190円 🔥110kcal 🌊0.2g
(1コ分あたり)

材料(直径約4cm8コ分)

コープス 焼き鮭 あらほぐし・大さじ3
ご飯.....150g
〈ホワイトソース〉
たまねぎ.....1/4コ
バター.....10g
小麦粉.....大さじ2
牛乳.....1/4カップ
こしょう.....少々
スライスチーズ.....1枚
小麦粉.....大さじ1/2
たまご.....1/2コ
パン粉(細目).....15g
揚げ油
パセリ.....適量

つくり方

- ①たまねぎは細かいみじん切りにする。チーズは8等分にする。
- ②鍋にバターを熱し、たまねぎを色づかないようにじっくり炒める。小麦粉を加えて焦がさないようにさらに炒め、牛乳を加え混ぜ〈ホワイトソース〉を作る。
- ③ご飯・鮭・〈ホワイトソース〉・こしょうを混ぜて8等分し、チーズを包んで丸める。
- ④小麦粉・たまご・パン粉の順に衣をつけ、中温の油で揚げ、器に盛りパセリを添える。



CO-OP 焼き鮭 あらほぐし
北海道の秋鮭を焼き上げて、あらめにほぐすことで、鮭の旨みをいかしています



ひじきのスープ

🕒15分 🍎約330円 🔥120kcal 🌊1.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP ひじきドライパック.....1/2缶
豚肉うすぎり.....40g
たけのこ(水煮).....30g
洋にんじん.....20g
白ねぎ.....1/4本
しょうが.....1/2かけ
ごま油.....小さじ1
〈A〉
水.....2カップ
鶏がらスープ.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1/5
塩.....小さじ1/5
こしょう.....少々
片栗粉.....小さじ1
水.....大さじ1

つくり方

- ①豚肉・たけのこ・にんじん・しょうがは3~4cm長さの細切りにする。白ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうが・豚肉を炒め、たけのこ・にんじん・白ねぎを加えてさらに炒める。
- ③〈A〉を加え、ひと煮立ちしたらひじきを加える。塩・こしょうで調味し、水溶き片栗粉を回し入れる。



CO-OP ひじきドライパック
国産の芽ひじき使用。水戻し不要で、煮物やサラダなど幅広く使えて便利



ほうれん草のココット

🕒20分 🍎約250円 🔥79kcal 🌊0.6g
(1コ分あたり)

材料(直径8cm型4コ分)

ほうれん草.....1/2袋
ぶなしめじ.....1/2袋
サラダ油.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/6
こしょう.....少々
CO-OP コーンクリーム.....1袋
牛乳.....3/4カップ
たまご.....1コ

つくり方

- ①ほうれん草はゆでて4cmに切る。しめじはほぐす。
- ②フライパンに油を熱し①を炒め、塩・こしょうで調味し、耐熱容器に入れる。
- ③コーンクリームに温めた牛乳・溶き卵を加えて混ぜる。
- ④②に③を注ぎオーブントースターで7~8分表面に焼き色が付くまで焼く。



CO-OP コーンクリーム スープカップ
甘さたっぷりのスイートコーンに、ミルクのコクと風味をプラス



餅入りしょうが湯

🕒15分 🍎約120円 🔥160kcal 🌊0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP 切り餅.....1コ
さつまいも.....1/4本(60g)
水.....1と1/2カップ

つくり方

- ①餅は8つに切る。さつまいもは1.5cm角に切る。
- ②鍋に水・さつまいもを入れ火にかける。
- ③さつまいもに火が通ったら餅を加える。柔らかくなったら、しょうが湯を入れてかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。



CO-OP しょうが湯
国内産の生しょうがをピューレにして配合。お湯を注いで混ぜるだけ