



ミックスビーンズ蒸しパン 25分 約480円 160kcal 0.6g (1コ分あたり)

材料(8コ分)
 コープス ポーク&チキン あらびきウインナー…4本
 CO-OP ミックスビーンズドライパック…1缶(120g)
 ブロッコリー…1/6株
 CO-OP ホットケーキミックス…200g
 牛乳…1/2カップ
 たまご…1コ
 塩…ひとつまみ
 お弁当ケース(9号)…8枚

作り方
 ①ウインナーは7mm幅に切る。ブロッコリーは小さい小房に分ける。
 ②ボールに牛乳・卵・塩を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
 ③②にミックスビーンズ・①を加え混ぜ、プリン型などにセットしたお弁当ケースに入れる。
 ④蒸気の上上がった蒸し器に並べ、強火で約15分蒸す。



赤飯の3色おはぎ 10分 約290円 310kcal 0.1g (1コ×3種あたり)

材料(6コ分)
 CO-OP おいしい赤飯…1パック
 粒あん…120g
 コープス 丁寧焙煎なめらかきな粉…小さじ2
 コープス 特撰青のり…小さじ1

作り方
 ①赤飯は電子レンジ(500w)で約2分加熱し、6コに分けて丸める(できあがりの大きさをそろえるために、あんのおはぎ用は少なめに分ける)。
 ②粒あんは40gを2コ、10gを4コ丸めておく。
〈あんのおはぎ〉
 ③ラップの上に40gのあんを広げて赤飯を包み、丸く形をととのえる。(2コ作る)
〈きな粉と青のりのおはぎ〉
 ④ラップの上に赤飯を広げて10gのあんを包み丸く形をととのえる。(4コ作る)ラップを外し、きな粉と青のりを2コずつまぶす。



簡単 春色 レシピ

コープ商品を使って



組合員と一緒につくる、それがコープ商品

こだわりのある野菜や果物、お魚、お肉、コープこうべの食品工場で作った商品など組合員の声を大切に開発したコープこうべ発のコープ商品です。

全国の組合員の声をもとに、日本生協連が開発。全国のコープでより多くの組合員にご利用いただくことで、「納得価格」を実現しています。



Coop's ポーク&チキン あらびきウインナー
豚肉ととり肉を使用した、あっさりとしたやさしいお肉



CO-OP ホットケーキミックス
ふんわり、しっとり、口どけが良く、ほどよい甘み。いろんなお菓子づくりに



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




CO-OP おいしい赤飯
国産もち米と北海道産小豆を使用。ふっくらソフトな味わいを手軽に。ストックにも

おいしい春を、わが家のテーブルに。
 新しい季節の訪れが待ち遠しいこの時季、フードプランのお魚やみずみずしい新たまねぎ、料理にサッと使える手軽さで人気のドライパックシリーズなど、おなじみのコープ商品を使った春色メニューのご提案です。テーブルコーディネートも工夫して春の食卓を楽しんでみませんか?

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!

パソコンから
 検索
<http://cooking.coop-kobe.net/>

スマートフォン・携帯
 アクセスはこちら!

春の彩りのポイント

鯛や菜の花、たまごなど春の彩りを楽しめる食材をきれいに盛りつけ、クロスや小物も淡い色みで揃えて季節を楽しんでみませんか。桜の枝やかわいらしい旬のお花をテーブルに飾るのも素敵です。

鯛ちらし

材料(4人分)

米……………2合
水……………400ml
(合わせ酢)
酢……………大さじ3
砂糖…………大さじ1と1/2
塩……………小さじ1

コープス フードプラン
宇和清海育ち活み本鯛
(生食用・短冊)…約150g
しょうゆ…………大さじ1
みりん…………大さじ1/2

菜の花……………1/2袋
洋にんじん…………1/2本

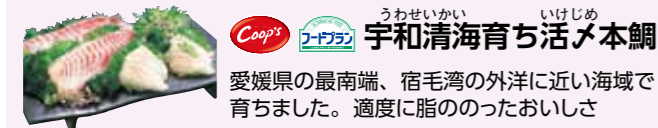
たまご……………2コ
砂糖……………ひとつまみ
塩……………少々

甘酢しょうが……………適量

🕒 35分 🍎 約1010円 🔥 420kcal 🍴 2.1g
(炊飯時間を除く) (1人分あたり)

作り方

- ①米は洗って30分以上水に浸し、炊く。炊き上がったご飯に(合わせ酢)を混ぜ、すし飯を作り、冷ます。
- ②しょうゆ・みりんを合わせ、電子レンジ(500w)で約30秒加熱して冷ます。
- ③鯛は薄いそぎ切りにし、②に20～30分漬ける。
- ④菜の花はゆで、3cmに切る。にんじんは細切りにし、ゆでる。卵に砂糖・塩を加えて薄焼きにし、細く切る。
- ⑤器にすし飯を盛り、③・④を彩りよくのせ、甘酢しょうがを飾る。



うわせいがい いけいめ
宇和清海育ち活み本鯛

愛媛県の最南端、宿毛湾の外洋に近い海域で育ちました。適度に脂ののったおいしさ

ひじきの信田巻き

材料(4人分)

豚ミンチ……………150g
CO-OP
ひじきドライパック
……………1/2缶(55g)
しょうゆ…………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2

コープス
ふっくらうすあげ…………2枚

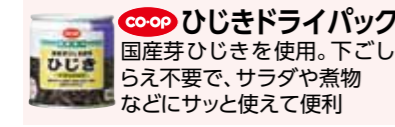
ふき……………1/2束
洋にんじん…………1/2本
(煮汁)

だし……………1と1/2カップ
砂糖……………大さじ1
うす口しょうゆ…………大さじ1
酒……………大さじ1
木の芽……………適宜

🕒 20分 🍎 約530円 🔥 140kcal 🍴 1.2g
(1人分あたり)

作り方

- ①ふきは鍋に入る長さに切り、塩をふって板ずりし、色よくゆでて皮をむき、5cm長さに切る。にんじんは拍子木切りにする。
- ②うすあげは三方に切り込みを入れて開く。ミンチに調味料・ひじきを混ぜ、うすあげに塗り広げて巻く。巻き終わりは楊枝で止める。
- ③鍋に(煮汁)を煮立て、②とにんじんを約10分煮る。ふきを加え、さっと煮て火を止め、味を含ませる。
- ④信田巻きを食べやすく切って野菜と共に器に盛り、お好みで木の芽を添える。



CO-OP ひじきドライパック
国産芽ひじきを使用。下ごしらえ不要で、サラダや煮物などにサッと使えて便利

ピーマンのくぎ煮和え

材料(2人分)

コープス
いかなごき煮……………20g
ピーマン……………3コ
きゃべつ……………20g
水……………大さじ3

🕒 10分 🍎 約220円 🔥 39kcal 🍴 0.6g
(1人分あたり)

作り方

- ①ピーマンは縦半分になり1cm幅に切る。きゃべつは1.5cm幅に切る。
- ②鍋に①と水を入れ、ふたをして加熱する。蒸気が出たら約2分蒸し煮にし、ざるに上げて水気をきる。
- ③②とくぎ煮を和える。



期間限定
いかなごき煮
水揚げ後、当日に炊き上げてチルドでお届けします



新たまねぎのまるごと煮

🕒 20分 🍎 約440円 🔥 160kcal 🍴 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン
新たまねぎ……………小2コ
鶏肉ミンチ……………50g
しょうが……………1/2かけ
サラダ油……………大さじ1/2

(A)
水……………1と1/2カップ
鶏がらスープ…………小さじ2
うす口しょうゆ…………小さじ1
こしょう……………少々

片栗粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1
きぬさや……………4枚

- #### 作り方
- ①たまねぎの芯に十字の切り目を入れる。しょうがはみじん切り、きぬさやはさつとゆでて斜め細切りにする。
 - ②鍋に油を熱し、しょうが・ミンチを炒める。たまねぎ・(A)を加え、たまねぎがやわらかくなるまで煮る。
 - ③水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛り、きぬさを散らす。



堆肥など有機質肥料を中心に、土づくりからこだわって栽培しています

ハムの春巻き

材料(5本分)

春巻きの皮……………5枚
CO-OP
無塩せきロースハム……………5枚
CO-OP
スライスチーズ……………5枚

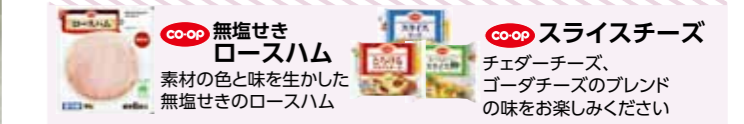
じゃがいも……………150g
ミックスベジタブル…………大さじ4
マヨネーズ……………大さじ1
こしょう……………少々

サラダ油……………大さじ1
サニーレタス……………1枚

🕒 25分 🍎 約470円 🔥 190kcal 🍴 1.0g
(1本分あたり)

作り方

- ①じゃがいもはひと口大に切ってゆで、水分をとばし熱いうちにつぶす。ミックスベジタブルはさつと湯通しする。
- ②①をマヨネーズ・こしょうで和える。
- ③春巻きの皮を広げ、ハム・チーズ・②の順にのせて包み、水をつけて止める。
- ④フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼き始め、全体を色よく焼く。
- ⑤器に盛り、サニーレタスを添える。



CO-OP 無塩せき
ロースハム
素材の色と味を生かした
無塩せきのロースハム

CO-OP スライスチーズ
チェダーチーズ、
ゴーダチーズのブレンド
の味をお楽しみください

大豆のミネストローネ

材料(2人分)

CO-OP
大豆ドライパック……………1/2缶(70g)
スライスベーコン……………1枚
トマト……………1コ

たまねぎ……………1/4コ
洋にんじん……………1/4本
セロリ……………1/2本
オリーブ油……………小さじ1

(スープ)

水……………1と1/2カップ
鶏がらスープ…………小さじ1/2
ケチャップ……………大さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
セロリの葉(みじん切り)
……………適量

🕒 15分 🍎 約310円 🔥 150kcal 🍴 0.6g
(1人分あたり)

作り方

- ①ベーコンと野菜は1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、トマト以外の①と大豆を炒める。
- ③②にトマト・(スープ)を加え、にんじんが柔らかくなるまで煮る。ケチャップを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、セロリの葉を散らす。



CO-OP 大豆
北海道産大豆をふっくらとやわらかく仕上げました。そのまま煮物・料理に

旬のおいしさ

新たまねぎ
水分が多くやわらかく、辛みが少ないので生のままで食べるのもおすすめです。

鯛
産卵期直前の桜の季節が旬。その色鮮やかさから「桜鯛」と呼ばれています。

菜の花
ほろ苦さと香り、彩りが特長。開花しきっていないものがおいしいと言われています。

いかなご
新子のくぎ煮でおなじみの、瀬戸内の春の風物詩。2月下旬～3月が漁の時期。

🕒 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。