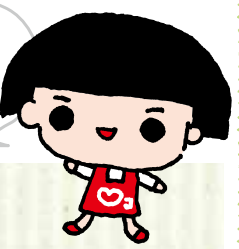




クッキングシートや  
ワックスペーパー、  
リボンなどで  
かわいくラッピング♪

いま話題のスティックおにぎり♪  
ランチはもちろん、ピクニックや  
パーティーにもおすすめだよ!



## 基本の巻き方

1

ラップを広げて全体に塩をふり、  
トッピングをのせる。  
※トッピングや具材によって塩はなくてもOK

2

ご飯や具材をのせる。

3

ラップの手前を持ち上げ、  
包み込むようにしっかりと巻き上げる。

4

両端をねじって  
スティック状にする。

## 具材やトッピングでアレンジいろいろ♪

### 肉みそたまご巻き



ご飯に肉みそを混ぜ、  
薄焼きたまごで巻き巻き♪



### 鮭の大葉巻き



ご飯に鮭フレーク・  
ゆでて切った三度豆を  
混ぜ、大葉と巻き巻き♪



### 梅塩昆布混ぜご飯



ご飯に刻んだ梅干・塩昆布・  
白ごまを混ぜ、軽くゆでた  
みつばと巻き巻き♪



おすすめ商品だよ

CO-OP ポリエチレンラップ  
野菜や果物のみずみずしさを保つ、  
無添加ポリエチレンラップです

CO-OP 塩吹昆布

北海道産の昆布を、やわらかく  
味わい深く炊き上げました

**忙しい春こそ常備菜でかしこく&おいしく♪**  
新学期や新生活など、新しいくらしが始まるこの時期、キッチンと  
した食生活を送りたいですね。そんな時に便利なのが常備菜。  
時間のあるときに下ごしらえをしておけば、朝食からお弁当、  
おやつ、夕食のおかずまで、多彩なメニューに七変化。旬の野菜  
や食材を取り入れて、おいしく元気に新生活をスタートさせましょう!

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

コープクッキング

検索

<http://cooking.coop-kobe.net/>

スマートフォン・携帯

アクセスはこちら!



# 2016年 4月号 コープCooking 手軽に、美味しく 常備菜

鶏そぼろを  
彩りキレイな  
お弁当に♪

鯛の昆布で  
豪華に中華サラダ

いちごバナナジャムで  
おしゃれにパンケーキ



鯛の昆布  10分  約1300円  300kcal  2.1g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)  
鯛(生食用短冊).....約150g  
塩.....小さじ1/3～  
  
こまつな.....1/3束  
塩.....少々  
  
コープス カットだし昆布.....4枚

つくり方  
①鯛は両面に塩をふる。こまつなは固めにゆでて塩をふり、5cmに切って冷ます。  
②昆布はさっと水につけ、水気を拭きとる。  
③②を広げて①をはさみ、ラップにきっちり包んで冷蔵庫で保存する。  
(半日後からおいしく食べられます)



ごま油入ドレッシングで鯛の中華サラダ



おうちで料亭風の味♪鯛茶漬

おすすめアレンジ

塩昆布入とりそばろ  15分  約470円  580kcal  4.1g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)  
鶏肉ミンチ.....200g  
CO-OP 塩吹昆布.....15g  
洋にんじん.....1/4本  
しょうが.....1/2かけ(A)  
酒.....大さじ3  
砂糖.....大さじ1  
しょうゆ.....小さじ1

つくり方  
①塩昆布は刻む。にんじん・しょうがはみじん切りにする。  
②鍋に〈A〉・ミンチ・①を入れかき混ぜる。中火～弱火にかけ、汁気がなくなるまで炒りつける。  
③保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存する。  
※小分けにして冷凍保存もできます



お手軽で彩りもキレイ そぼろ弁当



ホクホクおいしい♪そぼろ入りコロッケ

おすすめアレンジ

サーモントラウトのカレーヨーグルト漬け  5分  約640円  180kcal  0.7g (1切分あたり)

材料(4切分)  
サーモントラウト.....4切  
〈カレーヨーグルトだれ〉  
プレーンヨーグルト.....大さじ4  
にんにく(すりおろし).....1かけ  
カレー粉.....小さじ1  
塩.....小さじ1/2  
しょうゆ.....小さじ1/2

つくり方  
①〈カレーヨーグルトだれ〉を作る。  
②ジッパー付き保存袋に①とサーモントラウトを入れ、たれ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。  
(30分後からおいしく食べられます)  
※加熱調理して食べます。



ホイルにのせて焼くだけ カレーヨーグルト焼き



小麦粉をまぶして揚げるだけサクサク唐揚げ

おすすめアレンジ



刺身とはひと味違う 昆布の旨み広がる 鯛がたまらない



いつもの豆腐が あら不思議! もっちり食感に



塩昆布が旨みアップの秘密。小分けにして冷凍保存もOK!



冷凍保存できるから、いつでも手軽に もう一品♪



カレー風味で食欲アップ! お子様のお弁当にも



いちごバナナ! ？がまさかの好相性。おいしいハーモニーを奏でます

塩豆腐  5分  約80円  170kcal  5.3g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)  
コープス なめらか絹とうふ.....1丁  
塩.....小さじ1

つくり方  
①豆腐は表面の水分をとり、全体に塩をふる。  
②ペーパータオルで全体を包んで保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。  
  
※初めのうちは水分が出るので、ペーパータオルをこまめに取替えましょう。



旬の野菜と一緒に♪豆腐&春野菜炒め



豆腐をチーズに見立てて♪豆腐のカプレーゼ風

おすすめアレンジ

じゃがいも団子  20分  約130円  460kcal  1.7g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)  
コープス フードプラン 新じゃがいも..4コ(500g)  
塩.....小さじ1/3  
片栗粉.....大さじ4～5

つくり方  
①じゃがいもはひと口大に切ってゆで、水分をとばして粉ふきにする。  
②①をつぶし、塩・片栗粉を加え混ぜ、なめらかになるまでしっかり練る。  
③直径約4cmの棒状にまとめラップに包む。ジッパー付き保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。



香ばしさがたまらない! バター焼き



もっちり感が楽しめるお団子スープ

おすすめアレンジ

いちごバナナジャム  10分  約320円  350kcal  0g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)  
いちご.....100g  
バナナ.....1本  
レモン汁.....大さじ1  
砂糖.....60g

つくり方  
①いちご・バナナはつぶし、レモン汁・砂糖を混ぜる。  
②①を火にかけ、とろりとするまで煮る。  
③保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存する。



ヨーグルト&シリアルにかけて爽やか朝食♪



パンケーキに添えてデザートにも!

おすすめアレンジ